



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

ADAPTAÇÃO AO *STRESS* EM JOVENS ATLETAS:
CRENÇAS IRRACIONAIS E AVALIAÇÃO
COGNITIVA COMO PREDITORES DA PERCEÇÃO DE
RENDIMENTO DESPORTIVO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau
de Mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Mariana Pinto Teixeira

Porto, Outubro 2025



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

ADAPTAÇÃO AO *STRESS* EM JOVENS ATLETAS:
CRENÇAS IRRACIONAIS E AVALIAÇÃO
COGNITIVA COMO PREDITORES DA PERCEÇÃO DE
RENDIMENTO DESPORTIVO

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau
de Mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Mariana Pinto Teixeira

Trabalho efetuado sob a orientação de

Prof.^a Dr.^a Catarina Morais

Porto, Outubro 2025

Agradecimentos

Em primeiro lugar, um profundo agradecimento à Professora Doutora Catarina Morais, por me orientar neste longo processo com toda a disponibilidade, paciência e dedicação. Por principalmente ter acreditado em mim quando já nem eu própria o conseguia fazer e por me fazer sentir que mesmo estando “no fundo do poço” tinha sempre a sua disponibilidade e prontidão. Sem dúvida que será um exemplo que levarei comigo tanto a nível pessoal como para o meu futuro profissional!

À Professora Doutora Luísa Campos, que apesar de não fazer parte do processo diretamente, foi uma figura incontornável de apoio ao longo do meu percurso académico, merecendo destaque também nesta fase final. Por me conhecer muito bem para além de aluna, por ser amizade e o equilíbrio perfeito entre desafio e carinho. Obrigada pela dedicação, por me transmitir o amor que tem à psicologia, pelo seu profissionalismo e por sempre confiar na minha capacidade de superação.

Aos meus pais, graças a eles sou rica; por me sempre permitirem sonhar, ambicionar e seguir aquilo que queria. Obrigada por todo o sacrifício, por apostarem no meu futuro e por nunca duvidarem de mim.

À minha tia por ser amizade, cumplicidade, alegria e apoio nos momentos mais difíceis e por ter o gosto e orgulho de sempre me acompanhar de perto.

Aos meus amigos pela partilha constante de experiências, pela amizade, pela compreensão, por me motivarem a sair da minha zona de conforto e pela folia ao longo de todo o percurso académico.

Ao Filipe, que apesar de não ter acompanhado todo o meu percurso, surgiu na hora certa, parecendo destinado. Acreditou em mim e conseguiu ver além das minhas capacidades. Obrigada por seres conforto, confiança e carinho nos momentos em que mais precisei. Obrigada por me ensinares a voltar a rir quando eu já me tinha esquecido da sensação.

Finalmente, à minha avó, que partiu antes de me ver chegar aqui e cuja memória me acompanhou em cada etapa deste percurso. Estejas onde estiveres, a “tua psicóloga” conseguiu e está a um passo de realizar o que sempre quis; o que sou hoje foi tudo por ti, obrigada por me teres ensinado otimismo, bondade, generosidade, dedicação e amor - “Os avós ensinam-nos tudo, só não nos ensinam a viver sem eles!”.

“Shoganai” (しょうがない)

Expressão japonesa que evoca a aceitação tranquila do que não pode ser alterado. Filosofia de vida que incentiva a aceitação resignada do que está fora do controlo e a canalização de energia para o que pode ser alterado. Não é conformismo passivo, mas sim uma aceitação ativa de eventos incontroláveis, libertando a pessoa da resistência inútil e do lamento. A aceitação do inevitável permite viver no presente, aproveitando os pequenos momentos e focando no que está no nosso controlo, em vez de nos prendermos a arrependimentos.

Esta perspetiva foi essencial nesta etapa do meu percurso académico, lembrando-me de que a ciência, tal como a vida, é feita tanto de controlo e rigor, como de adaptação e abertura ao inesperado, e é precisamente aí que reside a oportunidade de aprender.

Resumo

O stress em contexto desportivo constitui um fator determinante para o rendimento e bem-estar dos atletas, sendo mediado por processos cognitivos e pelas crenças individuais. O presente estudo investiga o papel das crenças irracionais e da avaliação cognitiva na perceção de rendimento em jovens atletas de futebol, integrando o modelo transaccional de Lazarus e Folkman (1984) e a Theory of Challenge and Threat States in Athletes (TCTSA). Participaram 519 atletas portugueses, de diferentes escalões de formação, que responderam a medidas validadas de crenças irracionais, avaliação da experiência de stress e perceção de rendimento. Recorreu-se a análises correlacionais e a modelação de equações estruturais para testar o modelo hipotético. O modelo estrutural foi parcialmente suportado. A avaliação cognitiva revelou-se preditora da perceção de rendimento: a avaliação de desafio associou-se positivamente e a avaliação de ameaça negativamente à perceção de rendimento. Os resultados revelaram que apenas algumas crenças irracionais influenciam significativamente a avaliação cognitiva, manifestando também os seus efeitos na perceção de rendimento apenas por vias indiretas. Contrariamente a interpretações preliminares, o *stress mindset* não predisse a avaliação cognitiva nem a sua perceção de rendimento. Estes achados reforçam a importância da avaliação cognitiva na adaptação ao stress competitivo, bem como a relevância das crenças irracionais como vulnerabilidade psicológica.

Palavras-chave: psicologia do desporto, adaptação psicológica, ameaça, desafio, contextos competitivos, *mindset*

Abstract

Stress in a sporting context is a determining factor for athletes' performance and well-being, mediated by cognitive processes and individual beliefs. This study investigates the role of irrational beliefs and cognitive evaluation in the perception of performance in young soccer players, integrating Lazarus and Folkman's (1984) transactional model and the Theory of Challenge and Threat States in Athletes (TCTSA). A total of 519 Portuguese athletes from different training levels participated in the study, responding to validated measures of irrational beliefs, assessment of stress experience, and performance perception. Correlational analyses and structural equation modeling were used to test the hypothetical model. The structural model was partially supported. Cognitive appraisal proved to be a predictor of performance perception: challenge appraisal was positively associated with performance perception, while threat appraisal was negatively associated with it. The results revealed that only some irrational beliefs significantly influence cognitive appraisal, also manifesting their effects on performance perception only through indirect channels. Contrary to preliminary interpretations, stress mindset did not predict cognitive assessment or performance perception. These findings reinforce the importance of cognitive appraisal in adapting to competitive stress, as well as the relevance of irrational beliefs as psychological vulnerability.

Keywords: sports psychology, psychological adaptation, threat, challenge, competitive contexts, mindset

Índice

Introdução.....	8
Enquadramento teórico.....	10
Stress em Contexto Desportivo.....	10
Processo de Adaptação ao <i>Stress</i>	12
<i>Stress Mindset</i>	15
Crenças Irracionais e desporto.....	18
Interação e implicações entre crenças irracionais, avaliação cognitiva e perceção de rendimento.....	20
Método.....	22
Procedimentos de recolha de dados.....	22
Participantes.....	23
Medidas.....	24
Resultados.....	25
Análises preliminares.....	25
Teste de Hipóteses.....	28
Discussão de dados.....	32
Limitações e direções futuras.....	36
Conclusões e implicações para a prática.....	39
Referências Bibliográficas.....	42

Índice de Tabelas

Tabela 1: Média, desvio-padrão, assimetria e curtose das variáveis e Variance Inflation Factors (VIF)	26
Tabela 2: Matriz de correlação das variáveis em estudo.....	27
Tabela 3: Efeitos diretos e indiretos do modelo proposto.....	30

Índice de Figuras

Figura 1: Modelo Conceptual.....	22
Figura 2: Síntese dos resultados do Modelo Teórico testado.....	30

Introdução

O desporto juvenil, enquanto contexto de desenvolvimento integral, oferece oportunidades únicas para o crescimento físico, psicológico e social dos jovens. Para além de promover esse desenvolvimento, configura-se também como um contexto exigente, permeado por pressões e expectativas que podem gerar elevados níveis de stress (Holt & Hogg, 2002; Gustafsson et al., 2017; Nicholls & Polman, 2007). A pressão para alcançar o sucesso, as expectativas de treinadores, familiares e pares, bem como a constante avaliação do desempenho, transformam a experiência desportiva num palco privilegiado para a investigação dos fatores psicológicos associados ao rendimento. Assim, o contexto desportivo tende a ser considerado como privilegiado para a investigação, já que o stress é um fenómeno omnipresente neste contexto, sendo fulcral o estudo e compreensão das suas causas, consequências e processos associados (Raposo, 2012).

Quando a prática desportiva inclui a componente competitiva, este ambiente torna-se particularmente exigente, com os atletas frequentemente expostos a fontes intensas de pressão e stress, podendo estas situações de competição atuar tanto como facilitadoras, como obstáculos ao desempenho (Kristiansen & Roberts, 2010; Pensgaard & Ursin, 1998). A forma como os atletas percebem, interpretam e gerem estas exigências revela-se crucial para o seu rendimento e bem-estar. É amplamente reconhecido que variáveis como a perceção de controlo, as estratégias de coping adotadas e os processos de avaliação cognitiva influenciam significativamente a resposta ao stress e os respetivos resultados comportamentais e emocionais (Nicholls & Polman, 2007; Gomes, 2014).

O rendimento desportivo não depende exclusivamente de fatores físicos e técnicos, mas é profundamente influenciado por variáveis de natureza psicológica. Entre os processos mais relevantes encontram-se os mecanismos de avaliação cognitiva, ou seja, a forma como os atletas interpretam a significância de um evento desportivo em termos de ameaça ou desafio (Lazarus & Folkman, 1984). A resposta do atleta a um determinado fator stressor pode ser negativa – se este for percecionado como ameaçador e desencadear reações de medo – ou positiva, se for interpretado como um desafio mobilizador (Souza, 2015).

Estas avaliações cognitivas são, por sua vez, moldadas por sistemas de crenças mais profundos. A literatura tem destacado o papel das crenças irracionais – padrões de pensamento disfuncionais, rígidos e absolutistas – que podem distorcer a perceção da realidade, intensificar as respostas de stress e comprometer a perceção de desempenho,

assumindo-se assim como mediadoras dos processos de adaptação ao stress (Turner & Barker, 2013, 2014; Turner, 2016; Peixoto & Yoshida, 2015). Paralelamente, investigações recentes têm salientado a relevância do stress mindset, ou seja, as crenças que os indivíduos têm sobre os efeitos do stress, as quais modulam a forma como este é experienciado e gerido (Crum et al., 2013). Crenças que encaram o stress como potenciador do desempenho podem favorecer uma resposta mais adaptativa em situações de elevada exigência competitiva.

Assim, crenças irracionais, avaliação cognitiva e stress mindset emergem como variáveis cruciais para compreender os determinantes psicológicos da perceção de rendimento desportivo, que consiste na autoavaliação do desempenho com base em critérios subjetivos ou normativos (Gould et al., 2002). Esta perceção é ainda influenciada por fatores emocionais, motivacionais e cognitivos, como as crenças pessoais, a autoestima e as estratégias de coping.

Apesar da crescente atenção dada a estas variáveis em contextos clínicos, o seu impacto no rendimento desportivo, particularmente em jovens atletas, permanece ainda pouco explorado. Neste sentido, torna-se relevante compreender de que forma as crenças irracionais e a avaliação cognitiva influenciam a perceção de rendimento desportivo em atletas juvenis, inseridos em contextos competitivos. Com base no modelo transacional do stress de Lazarus e Folkman (1984), importa investigar os efeitos diretos e indiretos destas variáveis na perceção de controlo, na avaliação cognitiva e, conseqüentemente, no desempenho subjetivo, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais eficazes e adaptadas ao desporto juvenil competitivo.

Num contexto nacional, Portugal apresenta padrões preocupantes relativamente à prática desportiva juvenil e ao abandono de atividades físicas. Segundo dados do Eurobarómetro (2017), referenciados pela Confederação do Desporto de Portugal, cerca de 74% da população portuguesa raramente ou nunca pratica atividade física, contrastando com uma média europeia de aproximadamente 60%. Em 2022, os valores mantiveram-se igualmente elevados, constituindo-se como a percentagem mais alta entre os Estados-Membros da União Europeia. De acordo com o Global Status Report on Physical Activity 2022 da Organização Mundial da Saúde, 78% dos rapazes e 91% das raparigas com idades entre os 11 e os 17 anos não atingem os níveis mínimos de atividade física recomendados, sendo, portanto, considerados inativos. Além disso, apenas 36% dos jovens entre os 16 e os 24 anos pratica exercício quatro ou mais vezes por semana, enquanto cerca de um terço afirma não praticar qualquer tipo de atividade física.

No caso português, o futebol juvenil continua a ser a modalidade com maior número de praticantes federados, registando-se na temporada 2023/2024 um total de 238.313 atletas inscritos. Contudo, não existem dados recentes que permitam caracterizar diretamente as taxas de abandono juvenil nesta modalidade, o que constitui uma lacuna relevante na monitorização do fenómeno. O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) tem assinalado que os níveis de abandono ou de transição insuficientemente acompanhada entre escalões de sub-13, sub-15 e sub-17 representam uma preocupação significativa, sobretudo pela ausência de dados desagregados que permitam compreender melhor as desistências ao longo dos anos.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo investigar de que forma as crenças irracionais e a avaliação cognitiva influenciam a perceção de rendimento desportivo em jovens atletas dos escalões de formação de futebol, ingressados nos campeonatos nacional e regional e, portanto, em considerados em situação de competição. Com base na perspectiva transaccional do *stress*, procura-se compreender os efeitos diretos e indiretos destas variáveis na perceção de controlo do *stress*, na avaliação cognitiva e, conseqüentemente no desempenho subjetivo, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais eficazes e adaptadas ao contexto competitivo juvenil. Assim, este estudo pretende responder a uma lacuna ainda pouco explorada na literatura, reforçando a importância da integração de variáveis cognitivas e emocionais na compreensão da performance desportiva e aprofundando o conhecimento sobre os mecanismos subjacentes à experiência de *stress* no desporto juvenil.

Enquadramento teórico

Stress em Contexto Desportivo

O termo stress tem sido comumente usado para descrever uma variedade de sentimentos e reações negativas em resposta a situações adversas ou exigentes, constituindo-se como um obstáculo para a qualidade de vida, performance (Cox, 1978) e como uma resposta psicofisiológica a exigências percebidas como superiores aos recursos do indivíduo para lhes fazer face (Lazarus & Folkman, 1984). Este conceito tem sido conceptualizado e analisado ao longo das décadas a partir de três grandes perspectivas que se complementam entre si, embora enfatizem diferentes aspetos do fenómeno: (1) stress como estímulo, considerando os fatores que induzem stress no indivíduo; (2) como

resposta, englobando as reações psicológicas, fisiológicas e comportamentais; (3) como uma interação entre a pessoa e a situação, o que enfatiza o papel da percepção individual na avaliação do evento potencialmente stressante (Lazarus & Folkman, 1984).

O stress pode então ser conceptualizado como um construto bidimensional, que engloba tanto respostas adaptativas (*eustress*) como respostas desadaptativas (*distress*) (Lazarus, 2000; Quick et al., 1997; Le Fevre et al., 2003). O *eustress* é enquadrado como sendo o tipo de stress que melhora o funcionamento humano (físico e mental), que está associado a emoções positivas e essencialmente stress bom. O *distress* é conceptualizado como não saudável, associado a emoções negativas e surge quando as exigências de uma situação excedem a capacidade do corpo de manter a homeostase; está associado à ansiedade e é considerado uma reação a uma situação que não pode ser resolvida através do coping ou da adaptação.

Contudo, estas conceptualizações iniciais do stress (como estímulo ou resposta) negligenciavam o papel da cognição no modo como os indivíduos experienciam o stress. Foi com os contributos de Harold Wolf (1950, 1953) que se começou a reconhecer que a percepção individual de um acontecimento é crucial para determinar a resposta ao mesmo. Um dos principais contributos consistiu em evidenciar que, independentemente da intensidade objetiva de um evento, a sua capacidade de gerar respostas fisiológicas e emocionais depende do seu significado psicológico para o indivíduo.

Lazarus e colegas, propuseram que o stress ocorre quando uma determinada situação ameaça a realização de um determinado objetivo e, mais importante ainda, que o aumento do stress está relacionado com uma maior variabilidade do desempenho, tendo demonstrado num estudo que alguns participantes registam uma melhoria do desempenho, enquanto outros registam uma diminuição do desempenho (Lazarus *et al.*, 1952; Lazarus & Eriksen, 1952). A perturbação do desempenho pode estar dependente da capacidade (ou incapacidade) de um indivíduo para lidar com situações stressantes, o que depende da natureza da avaliação cognitiva feita relativamente ao significado de um stressor (Speisman et al., 1964). Por outras palavras, o significado de um acontecimento determina a resposta ao stress, e não o acontecimento por si só (Lazarus & Alfert, 1964).

Importa sublinhar que o stress, apesar de ser negativo (no sentido em que é um estado desagradável), no contexto desportivo poderá ter consequências para o rendimento que são positivas. Por exemplo, em certas circunstâncias, níveis moderados de stress podem promover a concentração, a ativação e a motivação, funcionando como estímulo para o desempenho (Anshel et al., 2020). No entanto, quando não é gerido de uma forma

adaptativa, o stress pode levar a estados de ansiedade, *burnout*, ou até ao abandono da prática desportiva (Gustafsson et al., 2017). Mais concretamente, no domínio das reações emocionais, Lazarus (1991) defende que existe uma associação clara entre a forma como um indivíduo avalia cognitivamente uma situação e a emoção que daí decorre. No âmbito do desporto, esta perspetiva implica que, se um atleta interpretar determinado evento como uma ameaça ou fonte de desconforto, é provável que surjam emoções de valência negativa, sendo a ansiedade uma das mais frequentemente investigadas neste contexto (Mcarthy et al., 2013).

Processo de Adaptação ao *Stress*

O desporto de rendimento caracteriza-se por um ambiente de elevada pressão, no qual a adaptação ao stress desempenha um papel central para o sucesso e bem-estar do atleta (Gomes, 2014), podendo funcionar tanto como facilitador como debilitador do rendimento, dependendo de variáveis individuais e contextuais, nomeadamente da perceção de controlo e das estratégias de coping utilizadas. O desempenho desportivo e a forma como este é percecionado, depende também da forma como o atleta interpreta os fatores stressores, a qual influenciará o seu desempenho, isto é, a resposta do atleta a um determinado stressor pode ser desadaptativa (se o percecionar como ameaçador, ou se este desencadear reações de medo) ou adaptativa (se interpretado como positivo e desafiador) (Souza, 2015). Por conseguinte, é importante que um atleta tenha domínio do seu aspecto psicológico para a competição, sendo que a preparação psicológica se constitui como o fator que equilibra a capacitação física, tendo influências diretas no rendimento dos atletas (Fabiani, 2009).

A adaptação ao stress, neste âmbito, pode ser compreendida como um processo dinâmico de ajustamento psicológico e comportamental face às exigências do meio, que visa restabelecer o equilíbrio e preservar a integridade pessoal (Lazarus, 1991; Lucas et al., 2003). Mais concretamente, em contextos desportivos, refere-se ao processo constante de contínuo ajustamento à evolução das condições físicas, sociais e psicológicas do ambiente desportivo (Taaminen et al., 2014; Cerin et al., 2000; Mellalieu, 2003; Tenenbaum et al., 2003). O funcionamento físico, social, psicológico e emocional dos atletas não é estático nem imutável; pelo contrário, as suas manifestações são dinâmicas e sujeitas a constantes transformações.

Tendo em conta a centralidade deste fenómeno no contexto desportivo e a importância crescente dada ao rendimento, cada vez mais se presta atenção aos fatores que influenciam este mesmo rendimento. Desta forma, constitui-se como foco central e de elevada importância, o estudo deste processo de adaptação, assim como da influência que estas variáveis individuais têm na perceção de rendimento dos atletas.

Fundamentalmente, neste estudo, baseamo-nos na perspetiva transacional do stress que tem por base o modelo de Lazarus e Folkman (1984), que oferece uma perspetiva compreensiva sobre o processo de adaptação ao stress. Este modelo postula que o stress não é uma característica intrínseca do estímulo ou da resposta, mas sim, constitui-se como um processo dinâmico resultante da interação entre o indivíduo e o ambiente; mais concretamente, a noção de que o stress é uma transação entre a pessoa e o ambiente, na qual a perceção desempenha um papel vital e que este pode ajudar ou prejudicar o desempenho humano em função dessa mesma perceção (Gomes, 2014).

O modelo de Lazarus e Folkman (1984) enfatiza a importância da avaliação cognitiva, que se divide em primária e secundária. Na avaliação primária, o indivíduo determina se a situação é relevante para o seu bem-estar e, em caso afirmativo, se é percebida como uma ameaça, desafio ou perda. Na avaliação secundária, são consideradas as opções disponíveis para lidar com a situação, incluindo recursos pessoais e sociais. Estudos recentes reforçam a importância da avaliação cognitiva na experiência de stress e no desempenho desportivo. Resende e colegas (2022) identificaram que a avaliação cognitiva medeia a relação entre stress competitivo, autoconfiança e expectativas de rendimento de atletas de formação de futebol, mais concretamente, destacam que a forma como os atletas avaliam cognitivamente as situações de competição influencia diretamente a sua autoconfiança e perceção de rendimento. Sumariamente, a maneira como se realizam estas avaliações, influencia diretamente as estratégias de coping adotadas e, conseqüentemente, o desempenho e bem-estar psicológico (Ribeiro et al., 2011).

Neste sentido, está presente na literatura uma outra abordagem que poderá complementar o modelo transacional supramencionado. A Theory of Challenge and Threat States in Athletes (TCTSA) pode ser compreendida como uma extensão aplicada do modelo transacional de Lazarus e Folkman ao contexto desportivo, uma vez que também parte da premissa de que o stress é determinado pela interação entre as exigências da situação e os recursos percebidos pelo indivíduo. Enquanto o modelo transacional destaca o papel das avaliações cognitivas primária e secundárias na génese da resposta ao stress, a TCTSA operacionaliza estas avaliações no contexto de performance desportiva motivada

(situações em que o desempenho está sob avaliação e, portanto, a motivação é elevada). Esta propõe que, em situações de competição, os atletas podem abordar o seu desempenho de forma adaptativa, num estado de desafio, ou de forma desadaptativa, num estado de ameaça (Jones et al., 2009; Turner et al., 2012).

No centro da TCTSA está a noção de que alguns atletas sobressaem em situações de performance motivada, enquanto outros falham nesta performance, e mais especificamente, um atleta que se aproxima de uma competição num estado de desafio é mais provável de atingir o seu potencial do que um atleta que aborda a competição num estado de ameaça (Jones et al., 2009). A habilidade de abordar a performance de forma adaptativa é crítica para os atletas, já que a incapacidade para tal, se pode constituir como um fator determinante de deficiências na performance a longo prazo. Esta habilidade, segundo a TCTSA, tendo por base a avaliação cognitiva, é influenciada por três recursos principais: a autoeficácia (crença nas próprias capacidades para lidar com a situação), a perceção de controlo (sobre o resultado ou sobre a execução da tarefa) e o apoio social percebido. No contexto deste estudo, importa ainda salientar que estes recursos podem ter influências nos seus resultados. Por um lado, a autoeficácia não é um construto isolado e pode ser influenciada pelo sistema de crenças do atleta, mais concretamente pelas crenças irracionais (Chrysidis et al., 2020). Crenças irracionais, caracterizadas por exigências absolutistas ou interpretações dicotómicas, podem minar a perceção de competência e reduzir a confiança nas próprias capacidades, comprometendo assim, um dos recursos centrais identificados pela TCTSA (Mansell, 2021). Em contrapartida, crenças mais racionais e flexíveis tendem a reforçar a autoeficácia, favorecendo uma avaliação da situação como um desafio e não como uma ameaça. Por outro lado, a perceção de controlo também pode ser influenciada pelas crenças globais do atleta, mais concretamente, pelo seu *stress mindset*, determinando se o stress é interpretado como potenciador de recursos ou como fator debilitante e, conseqüentemente, moldando a forma como percecionam o grau de controlo sobre a situação (Mansell & Turner, 2023).

Em conclusão, a presença destes recursos em níveis elevados aumenta a probabilidade de o atleta interpretar a situação como um desafio, promovendo respostas fisiológicas e emocionais mais adaptativas (Jones et al., 2009; Turner et al., 2012). A TCTSA oferece um enquadramento para a compreensão dos motivos pelos quais alguns atletas têm sucesso sob pressão, enquanto outros falham; e em última análise, para ajudar atletas a abordar a performance de uma forma adaptativa num estado de desafio. Este modelo também prevê que um atleta num estado de desafio deve ter um melhor

desempenho do que quando está num estado de ameaça (Jones et al., 2009) e a investigação emergente tem apoiado esta ligação em contexto desportivo nas camadas de sub-elite (Moore et al., 2012; Turner et al., 2012) elite (Turner et al., 2013), e não-atletas (Seery et al., 2004; 2010).

Embora a TCTSA permita compreender os mecanismos pelos quais os estados de desafio e ameaça influenciam a performance fornecendo também uma visão mais concreta do processo de adaptação ao stress no contexto desportivo, este enquadramento não explica por completo as diferenças individuais na forma como os atletas interpretam e respondem ao stress competitivo, tal como tenho vindo a salientar. De facto, mesmo perante exigências semelhantes e recursos equivalentes, alguns atletas tendem a manter as avaliações mais adaptativas, enquanto outros apresentam respostas mais desajustadas. Esta variabilidade sugere a influência de fatores cognitivos e de crenças pessoais que moldam a interpretação da situação. É neste ponto que se tornam particularmente relevantes as variáveis em estudo, como as crenças irracionais, que podem distorcer a perceção de recursos, e o stress mindset, que fornece uma lente mais ampla através da qual o stress é interpretado como potenciador ou debilitante. Ao integrar estas dimensões, torna-se possível enriquecer o quadro explicativo da TCTSA, aproximando-a da realidade psicológica dos atletas e permitindo compreender com maior rigor o impacto destas avaliações na perceção de rendimento, aproximando-nos também da principal premissa ilustrada no modelo estrutural.

Stress Mindset

Deste modo, torna-se evidente que a forma como o atleta interpreta cognitivamente as exigências situacionais desempenha um papel determinante no tipo de resposta (de desafio ou de ameaça) que será ativada, influenciando, por conseguinte, o seu desempenho e bem-estar. No entanto, para além destas avaliações situacionais momentâneas, é também fundamental considerar a influência de crenças mais globais e estáveis que o indivíduo possui acerca da natureza do stress.

Desta forma, introduzimos neste enquadramento o conceito de stress *mindset*, o qual se refere ao sistema de crenças que um indivíduo desenvolve sobre se o stress é percecionado como algo facilitador (*stress-is-enhancing*) ou debilitador (*stress-is-debilitating*) para a sua saúde, performance e crescimento pessoal (Crum et al., 2013). Este construto fornece um nível adicional de compreensão sobre os processos de adaptação ao

stress, oferecendo uma perspectiva metacognitiva sobre como os indivíduos conceptualizam, em termos gerais, o papel do stress nas suas vidas. Assim, o stress *mindset* pode funcionar como um moderador ou mesmo um antecedente das avaliações cognitivas descritas no modelo transacional e na TCTSA, influenciando não apenas a forma como os eventos são avaliados, como também a propensão do atleta para experienciar stress como desafio ou como ameaça. Assim, a introdução do conceito de *stress mindset*, definido como o conjunto de crenças que um indivíduo possui sobre os efeitos do stress (Crum et al., 2013), vem enriquecer a compreensão do processo de avaliação cognitiva.

De acordo com a TCTSA, quando um atleta percebe que a competição é relevante para os seus objetivos e que as condições são favoráveis ao sucesso, avalia o cenário como um desafio (Meijen et al., 2020). Por outro lado, um atleta que considere a competição relevante, mas que considere as condições desfavoráveis ao sucesso, avaliará o cenário como uma ameaça (Meijen et al., 2020). Atletas que avaliem uma situação evocadora de stress como um desafio, experienciam respostas mais adaptativas como emoções positivas, e se emoções negativas forem experienciadas, estas são percebidas como sendo facilitadoras da performance (Meijen et al., 2020). Aqueles que percebem estas situações como uma ameaça, experienciam mais emoções negativas (Doron & Martinent, 2017; Meijen et al., 2020) ou emoções que são mais debilitadoras da performance (Williams et al., 2017). Assim sendo, em vez do foco ser a quantidade ou intensidade do stress (Crum et al., 2017), o *stress mindset* refere-se em que medida um indivíduo mantém a crença de que o stress tem consequências potenciadoras/reforçadoras ou debilitantes nos resultados relacionados com o stress (Crum et al., 2013). Essas crenças sobre o stress são consideradas como fazendo parte de sistemas de crenças de nível superior e são gerais por natureza em comparação com avaliações mais específicas da situação (Jamieson et al., 2018).

Evidências empíricas sugerem que um *mindset* “*stress-is-enhancing*” se associa a emoções positivas, *coping* pró-ativo e expectativas mais favoráveis de lidar com os stressores (Crum et al., 2017; Jones, 1995; Keech et al., 2018), reforçando a autoeficácia, reconhecida como antecedente central das avaliações de desafio (Skinner & Brewer, 2002; Turner & Barker, 2013). Este tipo de mentalidade tem ainda sido associado a níveis mais baixos de sintomatologia depressiva e a maiores índices de bem-estar (Crum et al., 2013; Jiang et al., 2019). Embora a investigação com atletas seja ainda escassa (Mansell, 2021), estudos recentes sugerem que o *stress mindset* pode influenciar significativamente a performance, nomeadamente através de respostas fisiológicas mais adaptativas, como

perfis de reatividade ao cortisol mais favoráveis (demonstrado num estudo com militares da Marinha dos EUA), associando-se a maior persistência e melhor rendimento em contextos de elevada exigência (Smith et al., 2020; Crum et al., 2013).

Adicionalmente, de salientar que, crenças disfuncionais podem coexistir com padrões de pensamento irracionais, amplificando a perceção negativa do stress e, conseqüentemente, impactando a performance desportiva. Predisposições individuais, tais como as avaliações de traço (Skinner & Brewer, 2002) e as crenças irracionais (David et al., 2002), são igualmente consideradas como influências relevantes nos estados de ameaça e desafio.

Neste sentido, importa salientar que o stress mindset e as crenças irracionais apresentam pontos de convergência importantes, uma vez que ambos traduzem sistemas de crenças relativamente fixos que podem moldar, de forma positiva ou negativa, a forma como o atleta experiencia o stress competitivo.

Deste enquadramento, torna-se possível sugerir que o stress mindset e a Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT) estão teoricamente estreitamente alinhados, uma vez que um mindset de “stress-is-debilitating” pode ser compreendido como uma crença irracional sobre o stress. Tanto o mindset “stress-is-debilitating” como outras crenças irracionais partilham a distinção de serem perturbações meta-emocionais, ou seja, perturbações emocionais sobre perturbações emocionais (Dryden & Branch, 2008).

Assim, a REBT postula que são as crenças de um indivíduo sobre o que lhe acontece que causam stress e não o stress por si só (Dryden & Branch, 2008). Assim, no caso de indivíduos que possuem um *mindset* do tipo “*stress-is-debilitating*” e outras crenças irracionais, a abordagem teórica da Terapia Racional-Emotiva Comportamental (REBT) procura promover cognições do tipo B para C, de modo a reduzir perturbações emocionais e a incentivar a reavaliação cognitiva positiva.

Crenças Irracionais e desporto

Uma possível explicação para a manifestação de sintomas de saúde mental pobre em atletas pode ser a presença de crenças irracionais (Ellis & Dryden, 2007). De acordo com a Terapia Racional Emotiva Comportamental (REBT) desenvolvida por Ellis (2003), as crenças irracionais são entendidas como pensamentos rígidos, absolutistas e ilógicos que os indivíduos possuem sobre si próprios, os outros e o mundo. Estas crenças estão compostas por uma crença irracional primária (exigência) e três crenças secundárias

(autodepreciação, intolerância à frustração e catastrofização; Turner et al., 2019b). A exigência é caracterizada por expressões absolutistas, tais como “tenho de vencer” ou “é obrigatório”, a depreciação refere-se a avaliações negativas dirigidas a si próprio, a intolerância à frustração está relacionada com a crença de que se é incapaz de suportar condições adversas (Bennett & Turner, 2018) e a catastrofização inclui crenças que consideram os eventos desagradáveis como os piores possíveis (Dryden & Neenan, 1995).

Do ponto de vista da REBT, os indivíduos consideram que a adversidade (por exemplo, o fracasso numa competição desportiva) é inevitável. Quando confrontados com tais situações, os indivíduos com crenças irracionais experienciam emoções negativas prejudiciais à saúde (e.g. sintomatologia depressiva) e comportamentos que não ajudam (e.g. evitamento) na busca do sucesso desportivo (Visla et al., 2016). Em contraste, de acordo com os construtos defendidos por Ellis (1962), diz-se que baixos níveis de crenças irracionais estão associados a baixos níveis de sentimentos negativos disfuncionais e altos níveis de sentimentos negativos funcionais quando confrontados com uma situação stressante (David et al., 2005).

A presença de crenças irracionais pode levar a avaliações cognitivas distorcidas, levando os atletas a percecionarem situações neutras ou desafiadoras como ameaçadoras, o que intensifica a resposta de stress e poderá comprometer o desempenho desportivo e ter implicações diretas na sua perceção de rendimento. Mais concretamente, atletas com elevada autocrítica, padrões perfeccionistas ou crenças rígidas tendem a percecionar o seu rendimento de forma negativa, mesmo na presença de indicadores objetivos de sucesso (Kröhler & Turner, 2022; Hill et al., 2020). Por outro lado, avaliações cognitivas mais racionais e adaptativas podem promover uma perceção mais realista e positiva do rendimento, contribuindo para o bem-estar e a motivação dos atletas (Miller et al., 2022; King et al., 2022). Estudos recentes demonstraram que as crenças irracionais estão positivamente associadas à ameaça em contextos desportivos específicos (Dixon et al., 2017; Evans et al., 2018; Chadha et al., 2019) e negativamente ao desafio (Chadha et al., 2019), talvez devido a expectativas negativas sobre eventos futuros. De uma forma mais concreta, também existem estudos que comprovam que atletas que experienciam níveis mais elevados de ameaça são também mais prováveis de interpretar as respostas de stress como debilitadoras da performance (Chadha et al., 2019).

Literatura recente indica que os atletas com níveis mais elevados de crenças irracionais tendem a percecionar os eventos competitivos como mais ameaçadores, a

adotar estratégias de coping menos adaptativas e a manifestar níveis superiores de ansiedade e menor rendimento (Turner & Allen, 2018). Adicionalmente, estas crenças têm sido associadas a dificuldades na regulação emocional e a padrões de pensamento dicotômicos e de catastrofização, que comprometem a avaliação objetiva das exigências situacionais (Turner, 2016). Desta forma, a modificação de crenças irracionais através de intervenções psicológicas pode melhorar a adaptação ao stress e o rendimento desportivo (Gomes & Cruz, 2007). Por outro lado, embora haja uma infinidade de pesquisas que apoiam os efeitos prejudiciais das crenças irracionais no bem-estar psicológico (por exemplo, Visla et al., 2016), também existem alguns estudos que concluíram que as crenças irracionais podem melhorar o desempenho atlético (por exemplo, Wood et al., 2017). Foi proposto que as crenças irracionais podem ser úteis para alcançar objetivos a curto prazo (Mesagno et al., 2020), embora não haja investigação conhecida que tenha confirmado relações positivas entre a exigência e a baixa tolerância à frustração com o desafio especificamente.

Outros autores como Turner e Barker (2014) e Turner e colegas (2013), mostraram que atletas submetidos a intervenções com base na Terapia Racional Emotiva Comportamental, reportaram uma diminuição significativa das crenças irracionais e da ansiedade competitiva, bem como melhorias na percepção de controlo e no foco atencional durante a competição. Adicionalmente, pesquisas mais recentes sugerem que a modificação de crenças disfuncionais pode influenciar os processos de avaliação cognitiva, contribuindo para interpretações mais realistas e funcionais das exigências competitivas (Chrysidis et al., 2020). Ainda que a investigação neste domínio esteja em expansão, os resultados disponíveis sustentam a relevância das crenças irracionais como determinantes psicológicos críticos na forma como os atletas percebem e enfrentam situações de potencial stress.

Interação e implicações entre crenças irracionais, avaliação cognitiva e percepção de rendimento

A natureza da competição no desporto significa que os resultados das atividades desportivas são incertos. Esta incerteza no desporto significa que não é possível evitar o stress (Jamieson et al., 2016) e que os atletas estarão constantemente expostos a situações de stress. Por este motivo é importante que a investigação se debruce e procure explorar

mais sobre os fatores que se relacionam com o stress dos atletas e o bem-estar psicológico dos mesmos.

Com base na literatura anteriormente analisada, torna-se evidente que o rendimento desportivo não é apenas o resultado de fatores físicos ou técnicos, mas é profundamente condicionado por processos psicológicos que influenciam a forma como o atleta interpreta, reage e se adapta às exigências do contexto desportivo. Neste sentido, as crenças irracionais, a avaliação cognitiva e o *stress mindset* emergem como variáveis críticas que, interligando-se entre si, influenciam de forma significativa a perceção de rendimento por parte do atleta.

A articulação teórica e empírica entre as variáveis apresentadas permite a formulação de um modelo explicativo da perceção de rendimento desportivo, onde se assume que as crenças irracionais influenciam as avaliações cognitivas; assume-se ainda que esta relação não ocorre de forma linear ou uniforme, sendo condicionada pelo stress mindset (mais concretamente, pela perceção de controlo do stress), que atua como variável moderadora, amplificando ou atenuando o impacto das crenças irracionais nas avaliações cognitivas. Por sua vez, espera-se que o stress mindset e as avaliações cognitivas influenciem a forma como o atleta percebe o seu próprio rendimento. Este racional sustenta o modelo estrutural proposto e testado no presente estudo (cf. Figura 1). Desta forma, formula-se a hipótese de que atletas que apresentem crenças irracionais mais intensas, tenderão a realizar avaliações cognitivas mais negativas das situações competitivas (tendencialmente perceber situações de stress como uma ameaça), o que, por sua vez, se associa a uma perceção de rendimento desportivo mais negativa. Adicionalmente, espera-se que o stress mindset, particularmente a perceção de controlo do stress, modere esta relação, atenuando o impacto das crenças irracionais quando positivo (desafio) e amplificando-o quando negativo (ameaça). Tendo em conta o modelo proposto e testado, assim como as variáveis envolvidas, torna-se possível colocar as seguintes hipóteses:

H1. Níveis mais elevados de crenças irracionais predizem um stress mindset menos adaptativo, caracterizado por maiores níveis de perceção de ameaça e menores níveis de perceção de desafio.

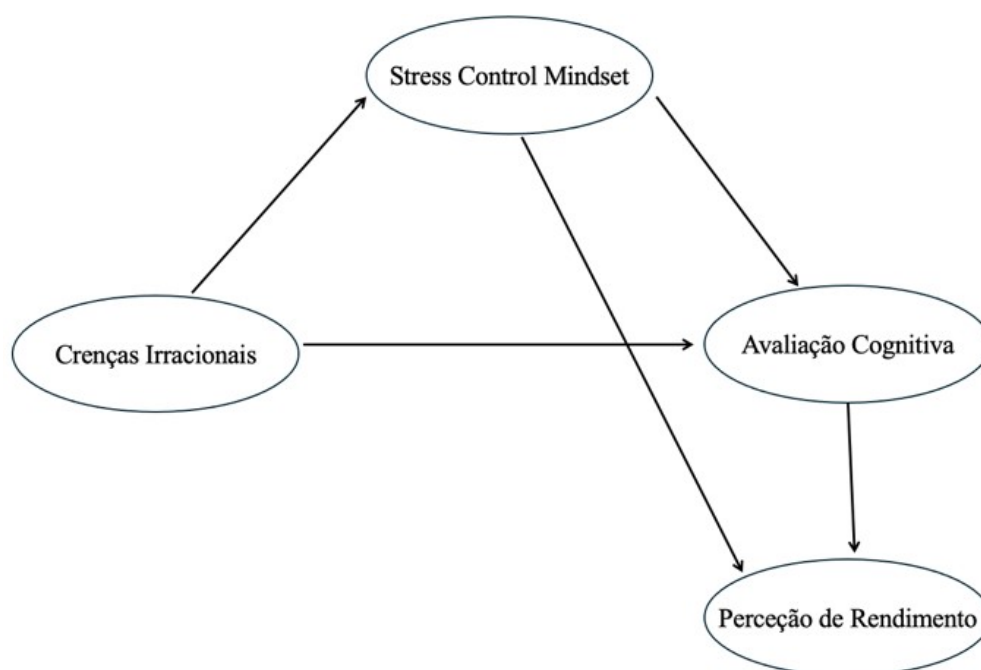
H2. Níveis inferiores de stress mindset predizem maior perceção de situações de stress como uma ameaça, menor perceção de desafio e menor perceção de rendimento desportivo.

H3. Níveis mais elevados de perceção de situações de stress como uma ameaça e níveis mais baixos de desafio predizem menor perceção de rendimento desportivo; e níveis elevados de perceção de situações de stress como um desafio, predizem níveis mais elevados de perceção de rendimento desportivo.

H4. A avaliação cognitiva primária medeia a relação entre as crenças irracionais e a perceção de rendimento desportivo, sendo esta relação condicionada pelo stress mindset. Especificamente, níveis mais elevados de crenças irracionais predizem uma maior perceção de ameaça e uma menor perceção de desafio, sobretudo quando associados a um stress mindset menos adaptativo (baixa perceção de controlo), o que por sua vez, se associa a uma menor perceção de rendimento desportivo.

Figura 1

Modelo Conceptual



Método

Procedimentos de recolha de dados

O presente estudo encontra-se inserido num projeto de investigação mais amplo, coordenado pela Universidade do Minho, e que procura identificar diferentes fatores que influenciam a adaptação ao stress em atletas e a sua relação com o rendimento desportivo. O projeto foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEICSH 12/2020). O principal objetivo deste estudo consistiu em estudar o papel mediador da

avaliação cognitiva entre a autoavaliação de crenças irracionais, percepção de controlo sobre o stress e a percepção de rendimento desportivo em jovens atletas.

Como população-alvo foram escolhidos jovens atletas, entre os 12 e os 19 anos, nos escalões de formação de equipas de futebol nacionais. Por um lado, a decisão de recolher dados apenas na modalidade de futebol de formação prende-se com o facto de este ser o desporto mais praticado em Portugal, tendo o maior número de praticantes federados no País e destacando-se como a modalidade mais popular entre os jovens portugueses (PORDATA, 2023). A escolha dos intervalos de idades baseou-se na falta de estudos sobre estas variáveis, especialmente nos escalões de formação desportiva (Faria & Gomes, 2018). Estes escalões são particularmente relevantes, pois há evidências de que o desporto juvenil tem um forte impacto social (Gomes, 2011), sendo uma experiência significativa e, por isso, potencialmente geradora de stress (Eklund & Cresswell, 2007; Neil et al., 2011). Foram selecionados os seguintes critérios de inclusão: (1) apenas atletas que praticassem futebol nos escalões de formação em Portugal; (2) atletas com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos (escalões infantis, iniciados, juvenis e juniores); (3) elevado entendimento da língua portuguesa.

Para determinar qual o tamanho da amostra mínimo necessário para prosseguir com as análises de dados planeadas, a equipa recorreu à fórmula proposta por Westland (2010): $N \geq 50r^2 - 450r + 1100$, em que r diz respeito ao número de itens ou variáveis manifestas (neste caso, 16) a dividir pelo número de variáveis latentes (neste caso, 3; logo, $r = 5.33$). Assim, concluiu-se um mínimo de 122 participantes necessários.

O processo de recrutamento dos atletas teve o seu início no contacto a 18 clubes (com disponibilidade de diversas equipas) pertencentes à rede pessoal da equipa de investigação e que cumpriam os critérios mencionados (método de amostragem por conveniência; cf. Martins, 2011), seguindo-se da solicitação de participação efetivada através do envio de um consentimento informado via email aos pais e encarregados de educação dos atletas; neste, foram divulgados os objetivos do estudo, assim como todas as instruções e normas de participação. Também foram disponibilizados os contactos aos dirigentes de cada escalão para esclarecimento de dúvidas que pudessem surgir. Neste caso, a abordagem utilizada para o consentimento informado foi no formato *opt-out*, pelo que, após 5 dias úteis da receção do documento (prazo acordado entre a equipa de investigação e os clubes), na ausência de manifestação de discordância, se assumia autorização para participação. Foram depois agendadas, com o treinador e/ou dirigente de

cada escalão, uma data para a recolha de dados, ocorrendo todo o processo entre Novembro e Dezembro de 2023. As datas de recolha foram acordadas procurando-se ter o menor impacto possível no funcionamento das equipas, seleccionando-se horários imediatamente antes ou após um treino, em dias que não decorressem em vésperas de jogos oficiais. Na data e hora marcadas, um elemento da equipa de investigação deslocava-se às instalações do clube, reunindo com os atletas nos balneários (ou outro local que fosse de maior conveniência, por exemplo, uma sala de reuniões). Primeiro, era explicado aos atletas em que consistia o estudo, bem como, os objetivos do mesmo, salientando a importância da atenção e da veracidade das respostas. Solicitava-se também o seu consentimento (para além do consentimento dos pais), garantindo o carácter voluntário da participação, bem como a confidencialidade das respostas. Os atletas que aceitaram participar, preenchiam o protocolo de avaliação acedendo em papel ou *QRCode* (questionário desenvolvido no Software *Qualtrics*®), preenchendo com o telemóvel. O preenchimento deste protocolo teve uma duração média de 18 minutos.

Participantes

A amostra inicial foi constituída por 532 atletas, maioritariamente do sexo masculino (99%) inscritos em 18 clubes da zona Norte do país. Treze participantes foram excluídos pelas seguintes razões: omissão de resposta (questionário não respondido na íntegra), por resposta não válida (e.g. idade que não fosse compreendida entre os 12 e os 19 anos) e um caso de um atleta não fluente em português, pelo que 519 atletas foram considerados.

As idades estavam compreendidas entre os 12 e os 19 anos ($M = 14.23$, $DP = 3.12$). Por outro lado, quanto ao tempo de prática de futebol federado, os valores encontravam-se entre seis meses que estão a praticar e modalidade e 15 anos ($M = 6.49$, $DP = 5.16$). Os escalões com maior participação foram os Sub15 (27%), seguidos dos Sub13 com (22%) e Sub19 com (15%), representando em conjunto 64% da amostra total. Finalmente, da amostra presente, cerca de 85 (16%) atletas responderam afirmativamente que já participaram em algum programa de gestão de stress e/ou tiveram acompanhamento psicológico nesta área.

Medidas

Crenças Irracionais sobre o Rendimento

As crenças irracionais sobre o rendimento dos atletas foram avaliadas através do Inventário de Crenças Irracionais sobre o Rendimento (iCIR, Turner et al., 2018; adaptado para a língua portuguesa por Simões et al., 2023). Neste instrumento, é pedido aos participantes que indiquem o seu grau de concordância com 28 afirmações ($1 = \text{discordo totalmente}$, $5 = \text{concordo totalmente}$), divididos em 4 dimensões: (1) *Exigência*, que se refere à crença inflexível, rígida e absoluta de que algo tem que necessariamente ser de determinada maneira ou de que certas condições devem ou não existir, sem ter em conta a realidade ou outras possibilidades (e.g. “Não aceito, de forma alguma, a possibilidade de ser desprezado/a pelas pessoas que são importantes para mim”; 7 itens, $\alpha = .79$); (2) *Intolerância à frustração* que se refere à crença de que não se pode tolerar ou suportar situações frustrantes, desconfortáveis ou desagradáveis, percebendo-as como insuportáveis ou catastróficas; a crença também é caracterizada por uma avaliação exagerada das dificuldades e por subestimar a capacidade para lidar com elas (e.g. “Não suporto não atingir os meus objetivos”; 7 itens, $\alpha = .82$); (3) *Catastrofização*, que se trata de uma sobrevalorização das consequências de situações passadas, presentes e futuras, antecipando cenários desastrosos e considerando-os como insuportáveis ou impossíveis de ultrapassar, mesmo quando a realidade não justifica essa percepção (e.g. “É terrível se os outros não me dão oportunidades”; 7 itens, $\alpha = .81$); (4) *Depreciação* que se refere à tendência natural para efetuar avaliações globais sobre si próprio, os outros e o mundo, com base em comportamentos, falhas ou características específicas (e.g. “Se me deparo com contratemplos, isso mostra como sou estúpido/a”; 7 itens, $\alpha = .86$). A pontuação para cada dimensão é obtida através da média dos seus itens. Assim, valores mais elevados significam um maior grau de presença de crenças irracionais em cada dimensão.

Stress Mindset

O stress *mindset* nos atletas foi avaliado através da Medida de Avaliação da Experiência de Stress (MAES; Keech et al., 2019; adaptado para a língua portuguesa por Fontes et al., 2023). Este instrumento é composto por 15 itens, nos quais os atletas indicaram o seu grau de concordância numa escala de 6 pontos ($1 = \text{“Discordo totalmente”}$, $6 = \text{“Concordo totalmente”}$). A pontuação final foi obtida através da média dos 15 itens (após recodificação dos itens invertidos), sendo que valores mais elevados refletem crenças

mais positivas acerca do stress. No presente estudo, a consistência interna do score global revelou-se adequada ($\alpha = .81$).

Avaliação Cognitiva

Para medir avaliação cognitiva no contexto desportivo dos atletas, foi utilizada a Escala de Avaliação Cognitiva (EAC Desporto – Versão Geral; Gomes, 2008). Neste instrumento, foi pedido aos participantes que respondessem a 6 itens relativos ao processo de avaliação cognitiva primária, indicando o que geralmente sentem enquanto praticam, neste caso futebol ($0 = Nada importante$; $6 = Muito importante$), divididos em: (1) *Perceção de ameaça* (indica até que ponto a pessoa avalia o desporto que pratica como perturbador e negativo do ponto de vista pessoal; 3 itens, $\alpha = .80$); (2) *Perceção de desafio* (indica até que ponto a pessoa avalia o desporto que pratica como estimulante e entusiasmante do ponto de vista pessoal; 3 itens, $\alpha = .62$). As pontuações foram obtidas através da média dos itens correspondentes a cada dimensão, sendo que valores mais elevados indicam uma maior perceção de ameaça ou de desafio (Gomes, 2008).

Perceção de Rendimento Desportivo Individual

A perceção dos atletas acerca do próprio rendimento desportivo, foi avaliada através do Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD; Gomes, 2016 – Versão retrospectiva até ao momento atual para atletas), medindo-se o grau de concordância ($1 = “Não concordo”$, $5 = “Concordo plenamente”$) dos atletas face às 5 afirmações aos níveis de perceção de rendimento desportivo individual (e.g. “Até ao momento, nos jogos que realizei, atingi os meus objetivos desportivos”; $\alpha = .88$). O valor total foi calculado através da média das respostas aos itens.

Resultados

Análises preliminares

Todos os dados recolhidos foram tratados com recurso ao Software IBM SPSS® na versão 28 e ao Software IBM AMOS versão 25. A primeira tarefa na análise destes dados consistiu na aferição dos pressupostos de normalidade e não-multicolinearidade. O pressuposto de normalidade foi testado utilizando os critérios de Kline (2015) de assimetria $\leq |3|$ e curtose $\leq |10|$ (cf. Tabela 1). Relativamente ao pressuposto de multicolinearidade, este foi verificado com base nas correlações entre as variáveis ($<.80$; cf Tabela 2) e nos

valores de VIF (< 5) (cf. Marôco, 2014). Como se pode observar nas Tabela 1 e 2, todas as variáveis cumprem os limites de assimetria, curtose, correlação de Pearson e VIF, pelo que se conclui que os pressupostos de normalidade e não-multicolinearidade se encontram cumpridos, o que possibilita a realização dos testes paramétricos.

Tabela 1

Média, desvio-padrão, assimetria e curtose das variáveis e Variance Inflation Factors (VIF) (n = 519)

	<i>Média (DP)</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>	<i>VIF</i>
Crenças Irracionais				
Exigência	3.72(0.67)	-0.94	2.23	2.65
Intolerância à Frustração	3.57(0.73)	-0.59	1.11	2.11
Catastrofização	3.64(0.71)	-0.93	2.02	2.49
Depreciação	2.43(0.83)	0.68	0.30	1.21
Stress mindset	3.39(0.80)	-0.33	0.83	1.06
Avaliação Cognitiva				
Ameaça	1.16(1.51)	1.60	2.17	1.09
Desafio	5.26(1.04)	-1.90	4.46	1.18
Perceção de Rendimento Individual	3.35(0.99)	-0.16	-0.62	1.03

Tabela 2*Matriz de correlação das variáveis em estudo*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Crenças Irracionais							
1. Exigência							
2. Intolerância à Frustração	.66***						
3. Catastrofização	.74***	.63***					
4. Depreciação	.17***	.26***	.27***				
5. Stress mindset	-.18***	-.07	-.18***	-.00			
Avaliação Cognitiva							
6. Ameaça	-.01	-.06	-.02	.24***	.00		
7. Desafio	.31***	.32***	.26***	-.03	.01	-.08	
8. Percepção de Rendimento Individual	.04	-.03	.06	.02	.03	-.02	.12**

Nota. * $p < .050$; ** $p < .010$; *** $p < .001$

Os resultados revelaram correlações significativas entre algumas dimensões das crenças irracionais e a avaliação cognitiva. As crenças de catastrofização, intolerância à frustração e exigência apresentaram associação positiva com a percepção de desafio, sugerindo que, embora tipicamente associadas a experiências negativas, podem também potenciar uma percepção mais desafiante da situação. Verificou-se ainda que uma maior percepção de desafio se associou a uma percepção mais elevada de rendimento individual. Em contraste, a dimensão de ameaça correlacionou-se positivamente com a depreciação, indicando que níveis mais elevados desta crença se associam a uma percepção mais ameaçadora do desporto, neste caso, o futebol. Por outro lado, as correlações negativas observadas mostram que níveis mais altos de exigência e catastrofização se associam a uma menor percepção de controlo do stress. Não foram encontradas correlações significativas entre a percepção de rendimento e as crenças irracionais ou a percepção de controlo do stress.

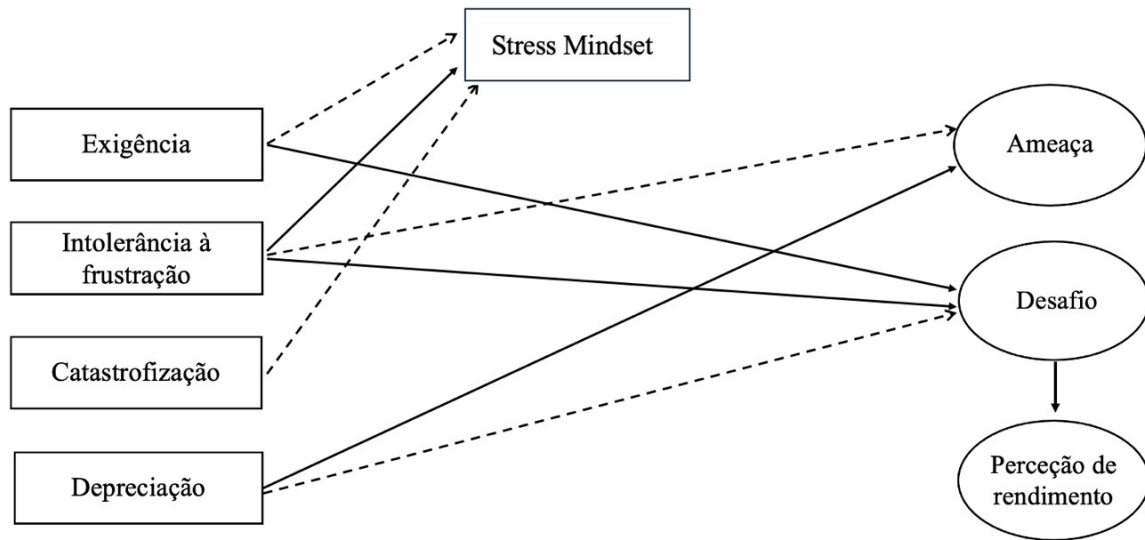
Teste de Hipóteses

Para testar as hipóteses do estudo, realizou-se uma análise de equações estruturais utilizando o software IBM® SPSS® AMOS (versão 28.0). Para avaliar o ajustamento do modelo proposto aos dados recolhidos, foram considerados os seguintes indicadores (cf. Marôco, 2014): (1) Qui-Quadrado, (2) *Comparative-Fit Index* (CFI) cujos valores superiores a .90 indicam ajustamento adequado e valores acima de .95 indicam bom ajustamento, (3) *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) onde valores superiores a .08 indicam um bom ajustamento do modelo tendo em conta a amostra face a um ajustamento populacional e valores acima de .06 um ajustamento ótimo, (4) *Parsimony GFI* (PGFI), onde valores superiores a .80 apontam para um bom nível de parcimónia, e (5) *Goodness of Fit* (GFI) relativamente à qualidade do modelo, na avaliação da complexidade e generalização do modelo.

Os resultados da análise de equações estruturais demonstraram um bom ajustamento do modelo estrutural [cf. Figura 2: $X^2(85) = 168.01$; $p < .001$; $X^2/df = 1.98$; CFI = .97; GFI = .96; PGFI = .60; RMSEA = 0.04 (90% C.I. [0.03; 0.05], $p_{close} = .888$); SRMR = .044; AIC = 270.01; BCC = 273.38]. Por este motivo, procedeu-se à análise dos efeitos diretos e indiretos (cf. Tabela 3).

Figura 2

Síntese dos resultados do Modelo Teórico testado



Nota. A figura representada inclui apenas as relações significativas. As relações positivas estão representadas com setas lineares (→) e as relações negativas com setas a tracejado (-→)

Tabela 3*Efeitos diretos e indiretos do modelo proposto*

	SE	<i>p</i>	β
Efeitos Diretos			
Exigência -> Stress Mindset (H1)	.08	.019	-.19
Intolerância à frustração -> Stress Mindset (H1)	.07	.032	.14
Catastrofização -> Stress Mindset (H1)	.08	.020	-.17
Depreciação -> Stress Mindset (H1)	.04	.463	.03
Stress Mindset -> Ameaça (H2)	.09	.931	-.01
Stress Mindset -> Desafio (H2)	.05	.123	.07
Exigência -> Ameaça (H1)	.16	.166	.22
Exigência -> Desafio (H1)	.09	.006	.24
Intolerância à frustração -> Ameaça (H1)	.13	.009	-.34
Intolerância à frustração -> Desafio (H1)	.07	<.001	.24
Catastrofização -> Ameaça (H1)	.15	.276	-.16
Catastrofização -> Desafio (H1)	.08	.752	.02
Depreciação -> Ameaça (H1)	.09	<.001	.54
Depreciação -> Desafio (H1)	.05	.021	-.11
Ameaça -> Percepção de Rendimento (H3)	.03	.872	-.01
Desafio -> Percepção de Rendimento (H3)	.07	.006	.20
Stress Mindset -> Percepção de Rendimento (H2)	.05	.453	.04
Efeitos Indiretos			
Exigência -> Desafio -> Rendimento (H4)	.03	.069	.03
Intolerância à frustração -> Desafio -> Rendimento (H4)	.02	.049	.05
Depreciação -> Desafio -> Rendimento (H4)	.01	.059	.03

Nota: (1) A análise dos efeitos diretos revelou a inexistência de relações estatisticamente significativas entre as variáveis Catastrofização e Stress Mindset com a percepção de ameaça (mediador), pelo que estes efeitos indiretos não foram testados; (2) Todas as variáveis incluídas no modelo foram previamente estandardizadas (z-scores), de forma a permitir a comparação direta entre os coeficientes de regressão. Assim, os coeficientes não estandardizados (b) coincidem com os coeficientes estandardizados (β), pelo que apenas se apresentam estes últimos na tabela.

Relativamente aos efeitos diretos, foi possível verificar que as crenças irracionais de exigência, intolerância à frustração e catastrofização, predizem os níveis de stress mindset, porém, a depreciação não. Por um lado, a exigência e a catastrofização predizem

negativamente o stress mindset, o que indica que, níveis de exigência e catastrofização maiores predizem menores níveis de stress mindset por parte dos atletas. Por outro lado, quanto mais intolerantes à frustração, maior será o stress mindset. Assim, H1 foi parcialmente suportada (corroborada pelas crenças de exigência e catastrofização, mas não corroborada para a intolerância à frustração e depreciação uma vez que o sentido da relação obtido, não foi o esperado).

No que diz respeito à relação entre as crenças irracionais e a avaliação cognitiva, apenas as crenças de intolerância à frustração e depreciação apresentaram relações significativas: níveis mais elevados de intolerância à frustração e mais baixos de depreciação predizem uma menor percepção de ameaça. Quanto à percepção de desafio, apenas a crença de catastrofização não apresentou resultados significativos; as restantes crenças mostraram que níveis mais elevados de exigência e de intolerância à frustração predizem uma maior percepção de desafio, enquanto níveis mais elevados de depreciação predizem uma menor percepção de desafio. O que leva a H1 ser parcialmente corroborada, sendo a crença de depreciação a única que se comporta como esperado: níveis mais elevados de crenças irracionais (depreciação) predizem menores níveis de percepção de desafio.

O stress mindset não predisse a avaliação cognitiva primária dos atletas nem a sua percepção de rendimento, contrariando H2.

Nas dimensões da avaliação cognitiva, pode concluir-se que apenas o desafio está significativamente relacionado com a percepção de rendimento, suportando parcialmente H3 (para o desafio, mas não para a ameaça), uma vez que níveis mais elevados de desafio predizem níveis mais elevados de percepção de rendimento desportivo”.

A hipótese 4 postulava que a avaliação cognitiva mediará a relação entre as crenças irracionais e a percepção de rendimento. Os resultados sugerem que apenas a dimensão de desafio mediou a relação entre a intolerância à frustração e a percepção de rendimento, e não no sentido esperado: os dados sugerem que quanto maiores os níveis de intolerância à frustração, mais o atleta perceberá situações de stress no futebol como um desafio, o que contribui para uma percepção de rendimento mais positiva.

Na Tabela 3, observou-se, por um lado, um efeito indireto positivo da exigência sobre a percepção de rendimento, mediado pelo desafio; por outro lado, a depreciação apresentou um efeito indireto sobre a percepção de rendimento, sendo este mediado pela avaliação de desafio, no sentido em que, níveis mais elevados de depreciação associaram-se a uma

menor percepção de desafio, o que, por sua vez, se traduziu numa percepção de rendimento inferior. Em ambos casos, apesar de não existir significância estatística, a direção das relações/resultado é consistente com H4.

Discussão de dados

O presente estudo teve como principal objetivo explorar e caracterizar o processo de adaptação ao stress em jovens atletas, mais concretamente pretendia analisar o papel das crenças irracionais e da avaliação cognitiva neste processo e a sua relação com a percepção de rendimento desportivo. Os resultados obtidos a partir do modelo estrutural testado permitem sustentar empiricamente a proposta de que as crenças irracionais exercem uma influência significativa na percepção de rendimento desportivo, através do impacto que têm sobre a avaliação cognitiva das situações de stress competitivo. Esta interligação entre variáveis oferece um contributo relevante para a compreensão dos mecanismos psicológicos subjacentes à performance no desporto, particularmente, entre atletas jovens.

Conforme previsto, os resultados obtidos no presente estudo, confirmam, de forma geral, que as crenças irracionais influenciam a avaliação cognitiva do stress competitivo, a qual, por sua vez, tem impacto na percepção de rendimento desportivo. Estas conclusões alinham-se com o modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984), que conceptualiza o stress como um processo dinâmico de interação entre indivíduos e ambiente, mediado pela interpretação subjetiva das exigências e recursos. Através do modelo estrutural testado, verificou-se que crenças irracionais específicas, mais concretamente, a depreciação e a intolerância à frustração, se relacionam negativamente com percepções adaptativas de stress, por outras palavras, níveis mais elevados de crenças irracionais associaram-se significativamente a uma maior tendência para avaliações cognitivas de ameaça. Estes resultados corroboram estudos prévios que sublinham o papel das cognições disfuncionais na intensificação das respostas de ameaça (Turner & Barker, 2013; Mansell & Turner, 2022). Este resultado também vai ao encontro dos pressupostos da REBT de Ellis (1994), segundo os quais, crenças disfuncionais (e.g. exigência, intolerância à frustração, dramatização dos insucessos ou a autodepreciação global) contribuem para interpretações rígidas e catastrofistas dos eventos. Em contexto desportivo, este padrão cognitivo leva os atletas a percecionarem as exigências competitivas

como excessivas ou incontroláveis, o que se traduz numa avaliação de ameaça (Turner & Barker, 2013).

A literatura tem vindo a reforçar esta relação, nomeadamente os estudos de Turner, Slater e Barker (2014) demonstraram que atletas com maiores níveis de crenças irracionais apresentam respostas fisiológicas e cognitivas consistentes com estados de ameaça, nomeadamente maior ativação simpática, menor variabilidade da frequência cardíaca e aumento da ansiedade. Estas respostas são também consistentes com o proposto ao longo do enquadramento teórico na TCTSA (Jones et al., 2009), segundo a qual a perceção de ameaça surge quando os recursos percebidos são insuficientes face às exigências, sendo influenciada por variáveis cognitivas como a autoeficácia, a perceção de controlo e, como agora se demonstrou, as crenças de base do indivíduo. Contrariamente ao esperado, um dado curioso de se destacar, foi o facto de observarmos que especificamente a crença irracional de intolerância à frustração se relaciona positivamente com a avaliação cognitiva de desafio e a perceção de rendimento, isto é, quanto mais intolerantes à frustração, mais percecionam as situações de stress como desafio e, conseqüentemente, melhor percecionam o rendimento. Este resultado, possivelmente, prende-se com a idade e a experiência competitiva dos participantes (12-19 anos). Nesta faixa etária, marcada por processos de desenvolvimento cognitivo, emocional e social, é expectável que as crenças irracionais e as avaliações de stress apresentem maior variabilidade. A forma como os atletas interpretam os fatores de stress e como lidam com as emoções depende muito desses fatores, entre os quais especificamente a sua idade (Gomes, 2022; Saether, 2018). Estudos na literatura nacional têm vindo a documentar este fenómeno (Gomes et al., 2022; 2023) demonstram que atletas jovens, com menor experiência competitiva, revelam maior propensão para avaliações de ameaça, ao passo que atletas mais experientes tendem a consolidar perceções de desafio, em associação com níveis mais elevados de confiança desportiva.

Por outro lado, poderá dever-se também, a fatores como a cultura de cada clube no futebol de formação (“não tolerar o erro”, ou seja, o facto do atleta ser ensinado a não tolerar o erro, ajudá-lo-á a que o stress seja positivo para o seu rendimento). Vários estudos têm procurado identificar as fontes de stress evocadas mais frequentemente em diferentes modalidades, géneros, idades e experiências competitivas (e.g., Dias, 2005; Saether, 2018). Atletas em início de carreira têm maior dificuldade em lidar com as situações do contexto competitivo ou externas a ele, o que pode levar a um desempenho

inadequado (Souza, 2015). Estudos como os de Woodman e Hardy (2001) demonstram que para além de outras possíveis fontes de stress, os atletas enquanto parte de uma estrutura organizacional como é um clube de futebol estão sujeitos a pressões do ambiente de trabalho.

Simultaneamente, verificou-se que a avaliação cognitiva de ameaça apresentou uma relação negativa com a perceção de rendimento desportivo, o que confirma a importância desta variável como mediadora dos efeitos do stress no desempenho. Esta conclusão está em consonância com os trabalhos de Nicholls e colegas (2012), que observaram que avaliações ameaçadoras tendem a prejudicar o foco atencional, aumentar a ruminação e comprometer a tomada de decisão durante a competição. Da mesma forma, Skinner e Brewer (2002) relataram que perceções negativas do stress competitivo se associam a autoavaliações de desempenho menos favoráveis, independentemente da performance objetiva. Por outro lado, os dados indicam que a avaliação de desafio se associa positivamente à perceção de rendimento, o que está em linha com a TCTSA (Jones et al., 2009) e com evidência empírica mais recente (Mansell, 2021). Atletas que percecionam as exigências competitivas como oportunidades de crescimento tendem a relatar maior confiança no seu desempenho e níveis mais elevados de bem-estar.

De particular relevo é o facto de os resultados do presente estudo evidenciarem um efeito indireto das crenças irracionais na perceção de rendimento, mediado pela avaliação cognitiva, mesmo apesar deste efeito não ser significativo em todas as crenças e na direção esperada. Esta conclusão, corrobora as propostas de integração entre a REBT e o modelo transaccional de stress (Mansell, 2021) abordado no anterior enquadramento teórico, demonstrando que a estrutura das crenças do atleta constitui um fator antecedente da forma como este interpreta cognitivamente os eventos stressantes.

Adicionalmente, importa sublinhar que, embora no presente estudo o stress mindset não tenha emergido como preditor significativo da perceção de rendimento, este construto mantém relevância teórica na compreensão das respostas ao stress competitivo (Crum et al., 2013). De facto, ainda que não se tenham observado associações estatisticamente robustas, as tendências encontradas alinham-se com a literatura que aponta que perspetivas de que o stress pode ser potenciador estão relacionadas com respostas mais adaptativas, enquanto perspetivas de que o stress é prejudicial tendem a exacerbar avaliações de ameaça (Hogue et al., 2023). Assim, os resultados sugerem que apesar de não se ter confirmado neste estudo o efeito esperado, o stress mindset continua a constituir

uma variável promissora para investigações futuras, particularmente no contexto desportivo. Estudos recentes de Mansell e colaboradores (Mansell, 2021; Mansell et al., 2023) demonstram ainda que este mindset pode ser alvo de intervenção, com impacto positivo tanto no rendimento percebido como no bem-estar psicológico.

Por fim, ao integrar variáveis de natureza cognitiva, avaliativa e percecional, o modelo aqui testado oferece uma leitura abrangente dos determinantes da percepção de rendimento, colmatando algumas lacunas identificadas na literatura. Mais concretamente, responde ao apelo de autores como Wagstaff (2014) e Uphill et al., (2016), que têm sublinhado a necessidade de incorporar variáveis de ordem superior (como os sistemas de crenças e o stress mindset) nas investigações sobre stress e rendimento em contexto desportivo.

Em suma, os resultados revelam padrões de associação coerentes com alguma da literatura existente e fornecem evidências relevantes para compreender o impacto das crenças irracionais nos processos cognitivos e, conseqüentemente, a sua influência no rendimento desportivo. Este é um tema na literatura importante, já que o interesse científico no stress emocional tem vindo a aumentar à medida que se vai verificando sua relação com uma série de doenças tanto na área física como na psicológica (Andrade & Neto, 2004; Savoia, 2004; Steiner & Perfeito, 2003; Steptoe, 2005; Yehuda & McEwen, 2004).

Finalmente, um dado curioso a destacar, é o facto de apenas 16% dos atletas inquiridos reportarem ter participado em programas de gestão de stress ou acompanhamento psicológico. Nesta área, estes dados revelam-se particularmente relevantes, tendo em conta a elevada incidência de experiências de stress no contexto desportivo, frequentemente documentada na literatura (Nicholls & Polman, 2007). Estes resultados poderão sugerir uma possível lacuna entre as necessidades percebidas e a procura de estratégias de apoio especializado, o que pode dever-se a fatores como estigma associado à procura de ajuda psicológica, falta de conhecimento sobre a utilização destas intervenções ou limitações no acesso a serviços (Gulliver et al., 2012). Destacar esta informação é importante, pois evidencia a necessidade de promover maior sensibilização e acessibilidade a programas de treino psicológico, de modo a potenciar o bem-estar e o rendimento dos atletas (Reardon et al., 2019).

Limitações e direções futuras

Apesar da relevância dos resultados e conclusões atingidas, este estudo apresenta limitações que devem ser tidas em consideração e ser alvo de reflexão, já que condicionam a interpretação dos mesmos. Uma das principais limitações prende-se com as características da amostra, restrita em termos de género e modalidade desportiva. A literatura tem evidenciado que diferentes modalidades apresentam exigências físicas, cognitivas e emocionais específicas que podem moldar a forma como os atletas avaliam e regulam o stress (Nicholls et al., 2009). Adicionalmente, fatores sociodemográficos como o género e a idade influenciam tanto a perceção de stress como a adoção de estratégias de *coping* e a avaliação cognitiva em situações competitivas (Kaiseler et al., 2012; Nicholls & Polman, 2007). Assim, recomenda-se que futuras investigações incluam amostras mais heterogêneas, abrangendo atletas de ambos os géneros, de diferentes idades e modalidades, de modo a permitir uma compreensão mais representativa dos processos psicológicos em análise.

Outro aspeto a salientar relaciona-se com a natureza das crenças irracionais e a sua ligação à perceção de rendimento. Embora uma vasta literatura tenha apontado para os efeitos prejudiciais das crenças irracionais no bem-estar psicológico (Visla et al., 2016), alguns estudos identificaram benefícios contextuais, sugerindo que determinadas crenças irracionais podem potenciar o desempenho atlético a curto prazo (Mesagno et al., 2020; Wood et al., 2017). Esta ambivalência sugere que a influência das crenças irracionais não é unívoca, podendo depender da situação, do nível competitivo ou do tipo de exigência enfrentada. Resultados semelhantes foram também observados no trabalho de Mansell (2021), que verificou a associação entre intolerância à frustração e maior perceção de desafio. Contudo, permanece a necessidade de clarificar em que condições estas crenças assumem um carácter facilitador ou, pelo contrário, disfuncional, reforçando a pertinência de estudos que explorem a natureza dinâmica e contextual destas relações.

Importa igualmente destacar as limitações metodológicas associadas à avaliação das crenças irracionais em atletas. Apesar do reconhecimento crescente da sua relevância em contexto desportivo (Peixoto et al., 2015; Turner, 2016), subsiste uma escassez de instrumentos específicos, válidos e precisos para a sua avaliação neste domínio. Tal limitação restringe a possibilidade de examinar de forma rigorosa o impacto destas crenças na avaliação cognitiva e no rendimento. A par desta lacuna, o stress mindset constitui outra dimensão cuja operacionalização poderá ter condicionado os resultados do

presente estudo. O instrumento utilizado (Keech et al., 2021), concebido para avaliar crenças globais sobre os efeitos do stress, não foi desenvolvido especificamente para contextos desportivos. Tal facto poderá explicar a ausência de relações significativas com as variáveis do modelo, dado que os atletas poderão não ter associado os itens à realidade concreta da competição. Trabalhos recentes sugerem a necessidade de versões adaptadas ao contexto desportivo para captar com maior precisão a influência destas crenças (Keech et al., 2020; Čopec et al., 2022).

Do ponto de vista conceptual, a ausência de efeitos significativos entre o stress *mindset* e as variáveis dependentes pode ainda ser compreendida tendo por base a distinção entre crenças globais e processos situacionais. Enquanto o stress *mindset* funciona como uma crença relativamente estável e global na forma como os atletas interpretam o stress no seu dia a dia, a avaliação cognitiva (percepção de desafio e ameaça) é mais situacional e imediata, que depende das circunstâncias concretas que o atleta se encontra (e.g. um jogo decisivo, uma lesão, a pressão do treinador) (Lazarus & Folkman, 1984; Seery, 2011). Por isto, mesmo que o stress *mindset* seja uma variável importante para compreender como os atletas, em geral, tendem a lidar com o stress, não é necessariamente o melhor preditor do desempenho imediato em situações de competição desportiva (Crum et al., 2013; Mansell, 2021). Numa situação real de stress competitivo, o que vai ter mais impacto direto no rendimento pode não ser tanto a crença global do atleta (“o stress pode ser bom ou mau”), mas sim como ele avalia aquela situação específica.

Assim sendo, o facto de não ter havido efeitos significativos do stress *mindset* neste estudo pode dever-se a esta diferença de nível: as crenças irracionais e a avaliação cognitiva parecem ter mais peso, porque estão mais próximas do processo imediato e de interpretação da situação competitiva (Višlã et al., 2016; Turner et al., 2019; Chrysidis et al., 2020). O stress *mindset*, por ser mais geral, pode influenciar o modo como os atletas tendem a avaliar o stress ao longo do tempo, mas não explica de forma tão direta a percepção de rendimento numa situação concreta.

Esta diferenciação reforça a necessidade de metodologias longitudinais e de estudos experimentais em futuros estudos; estes permitiriam avaliar em que medida as crenças globais sobre o stress interagem com avaliações específicas em contexto competitivo, ajudando a perceber se, ao longo do tempo, o stress *mindset* molda as avaliações de

ameaça/desafio e, indiretamente, o rendimento (Seery, 2011; Crum et al., 2017; Meijen et al., 2020).

Outro resultado inesperado do presente estudo prende-se com a possibilidade de a perceção de ameaça não ser sempre disfuncional. Estudos como os de Crum, Salovey e Achor (2013) têm sugerido que, em contextos de elevada exigência competitiva, a avaliação de ameaça pode mobilizar recursos atencionais e motivacionais úteis, embora com custos emocionais acrescidos. Tal perspetiva aponta para uma visão menos dicotómica do continuum ameaça–desafio, a qual pode assumir contornos graduais e contextuais, merecendo maior atenção em futuras investigações.

No que concerne às características da amostra, é também pertinente considerar o impacto da modalidade e do tipo de prática desportiva no bem-estar psicológico. A literatura indica que atletas de modalidades individuais reportam maior sintomatologia depressiva em comparação com atletas de modalidades coletivas (Nixdorf et al., 2013; Nixdorf et al., 2016; Reardon et al., 2019). Tal diferença poderá dever-se ao facto de, em modalidades individuais, os atletas tenderem a atribuir o insucesso exclusivamente a fatores internos, o que pode potenciar emoções disfuncionais. Assim, investigações futuras deverão comparar modalidades individuais e coletivas, testando diferenças na relação entre crenças irracionais, avaliação cognitiva e rendimento.

Para além das limitações já mencionadas, importa ainda sublinhar a escassez de estudos que explorem estas variáveis em atletas jovens. Embora esta faixa etária represente um contributo inovador e pouco explorado, a sua especificidade poderá ter condicionado a natureza dos dados recolhidos, o que justifica a realização de investigações complementares com populações de diferentes idades e níveis de prática. De igual modo, a valorização insuficiente do papel do psicólogo do desporto continua a representar uma barreira prática e científica, na medida em que limita a integração de processos de avaliação e intervenção psicológica de forma sistemática em contextos competitivos.

Por fim, futuras investigações deverão também considerar o recurso a medidas fisiológicas e a metodologias multimétodo, que permitam articular respostas subjetivas, cognitivas e biológicas ao stress. Esta abordagem poderá clarificar se e como o stress mindset e as crenças irracionais se relacionam com o desafio e a ameaça imediatamente antes de eventos competitivos, tal como sugerido por Mansell (2021) e por Meijen e colaboradores (2020). Adicionalmente, importa explorar em que medida o stress mindset

difere entre atletas de elite e recreativos, ou entre modalidades individuais e coletivas, e como pode ser influenciada pela intensidade do stress competitivo.

Em síntese, a presente investigação representa um contributo relevante para a compreensão das interações entre crenças irracionais, avaliação cognitiva e percepção de rendimento, mas abre igualmente um conjunto de caminhos para estudos futuros que explorem estas relações de forma mais ampla, contextualizada e metodologicamente robusta.

Conclusões e implicações para a prática

Os resultados do presente estudo oferecem contributos significativos para a psicologia do desporto, sobretudo no trabalho com jovens atletas em contextos competitivos. A principal evidência encontrada aponta para o papel mediador da avaliação cognitiva na relação entre as crenças irracionais e percepção de rendimento, sugerindo que estas crenças, embora não se relacionem diretamente com a percepção de rendimento, exercem um impacto indireto relevante. Assim, confirma-se que a intervenção psicológica no desporto deve centrar-se não apenas nos comportamentos observáveis e no desempenho objetivo, mas também nos processos cognitivos e emocionais que os sustentam.

Em primeiro lugar, a avaliação sistemática das crenças irracionais revela-se fundamental, já que estas constituem preditores indiretos da forma como os atletas interpretam situações de stress competitivo (Turner et al., 2019). A capacidade do atleta, em lidar com situações causadoras de stress poderá estar, em parte, relacionada com a capacidade destes em conseguirem controlar as suas emoções, melhorando a sua compreensão destas, através também da consciencialização das crenças irracionais, e, conseqüentemente, o seu desempenho desportivo (Brandão, 2000; Souza, 2015). Neste estudo, a crença de depreciação mostrou-se particularmente relevante: atletas que apresentam visões negativas sobre si próprios tendem a interpretar o stress como ameaçador, o que limita os seus recursos de coping e condiciona a percepção do próprio rendimento. Neste sentido, a prática psicológica deve dar prioridade à reestruturação cognitiva, reduzindo padrões de catastrofização, autoexigência excessiva ou autodepreciação, de forma a promover avaliações mais adaptativas. Programas inspirados na REBT têm já evidências de eficácia na redução de crenças irracionais e na promoção da autoeficácia em atletas (Chrysidis et al., 2020; Wood et al., 2017).

Os resultados salientam a importância de desenvolver um stress mindset potenciador, já que a forma como os indivíduos conceptualizam o stress (como recurso ou ameaça) influencia tanto a performance como o bem-estar psicológico (Crum et al., 2013; Mansell et al., 2023). Intervenções educativas dirigidas a atletas e treinadores podem promover uma visão do stress como oportunidade de crescimento, reforçando a perceção de controlo e reduzindo respostas emocionais desadaptativas. Para a psicologia do desporto, isto implica desconstruir narrativas que associam o stress apenas a efeitos negativos e capacitar os atletas a reinterpretar a pressão competitiva como desafio.

Em terceiro lugar, destaca-se a necessidade de fortalecer recursos pessoais como a confiança desportiva e o *coping* proativo, que funcionam como amortecedores na relação entre stress e rendimento (Gomes et al., 2022; Morais et al., 2023). A integração destas componentes, por parte de psicólogos e treinadores, em planos de treino psicológico é particularmente relevante em jovens atletas, que estão em processo de construção da identidade desportiva e, portanto, mais vulneráveis à interiorização de padrões de pensamento disfuncionais (Kristjánisdóttir et al., 2019). Estratégias como role-play de situações de pressão, treino em autorregulação emocional e definição de objetivos realistas podem ajudar a transformar exigências externas em perceções de desafio, reduzindo o risco de ansiedade competitiva e burnout.

Em quarto lugar, os resultados deste estudo reforçam que a perceção de rendimento deve ser valorizada como variável independente e clinicamente relevante. A forma como o atleta avalia a sua própria performance é influenciada por processos cognitivos e emocionais e pode funcionar como um indicador precoce de vulnerabilidade psicológica. A monitorização regular desta perceção pode, assim, constituir uma ferramenta de prevenção, permitindo identificar sinais de mal-estar antes da manifestação de sintomatologia ansiosa ou depressiva. Esta visão de uma abordagem preventiva baseia-se em investigações que associam crenças irracionais a sintomas depressivos e menor bem-estar psicológico (Flett et al., 2008; Turner et al., 2019; Visla et al., 2016).

Por fim, os dados sustentam a pertinência de uma abordagem integrada, que articule a modificação de crenças irracionais com a promoção de estratégias de coping, de confiança e de um mindset de stress como potenciador do rendimento. A reestruturação cognitiva, ao modificar padrões irracionais, pode influenciar positivamente a avaliação do stress competitivo e, em consequência, melhorar a perceção de eficácia e rendimento (Chadha et al., 2019). Este modelo é especialmente pertinente no contexto juvenil, em

que os atletas se encontram numa fase crítica de desenvolvimento psicológico e desportivo. Ao trabalhar precocemente na desconstrução de crenças irracionais, o psicólogo contribui não só para a regulação emocional no momento competitivo, mas também para a formação de padrões cognitivos mais adaptativos a longo prazo.

Em síntese, este estudo acrescenta evidência empírica à compreensão das interações entre crenças irracionais, avaliação cognitiva e perceção de rendimento. Do ponto de vista prático, sustenta que a intervenção psicológica em contexto desportivo deve ir além da otimização técnica e física, promovendo competências psicológicas que permitam ao atleta reinterpretar o stress, valorizar a perceção subjetiva do rendimento e desenvolver recursos pessoais protetores. Deste modo, o psicólogo do desporto assume um papel não apenas corretivo, mas sobretudo preventivo e formativo, apoiando o desenvolvimento integral dos jovens atletas e contribuindo para carreiras desportivas mais adaptativas e sustentáveis.

Referências Bibliográficas

- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 302-322.
- Allred, K. D., & Smith, T. W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 257-266. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.257>
- Almeida, L., S. & Freire, T. (2017). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5ªed. revista). Psiquilíbrios Edições.
- Andrade, F., & Neto, F. (2004) Stress e transtorno bipolar. In M. E. N. Lipp (Org). *Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: Teoria e Aplicações Clínicas*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 155-165.
- Anshel, M. H., Petrie, T. A., & Steinfeldt, J. A. (Eds.). (2019). APA handbook of sport and exercise psychology: *Sport psychology*. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000123-000>
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I. & Loizou, G. (2007). A grounded theory of young tennis players' use of music to manipulate emotional state. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 584-607.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 545-551.
- Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59–82). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511659904.005>
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 28, 1–51. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60235-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60235-X)
- Blascovich, J., Seery, M. D., Mugridge, C. A., Norris, R. K., & Weisbuch, M. (2004). Predicting athletic performance from cardiovascular indexes of challenge and threat. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 683–688. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2003.10.007>

- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sport Sciences*, *18*, 605-625.
- Chrysidis, S., Turner, M. J., & Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*, *38*(19), 2215–2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
- Confederação do Desporto de Portugal. (2021, 30 de dezembro). *Portugal é dos países da UE em que menos se pratica desporto e atividade física*. CDP. Recuperado de <https://www.cdp.pt/2021/12/30/portugal-e-dos-paises-da-ue-em-que-menos-se-pratica-desporto-e-atividade-fisica>
- Conroy, D. E. & Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*, 69-89.
- Correia Secretário, L. M. (2023). *Stress e emoções no desporto: comparação da experiência de atletas juniores vs seniores* (Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa do Porto). Veritati- Repositório Institucional da Universidade Católica Portuguesa. <http://hdl.handle.net/10400.14/4334>
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In: M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 91-111). New York: Guilford.
- Čopeć, D., Vragolov, M. & Buško, V. (2022). The role of stress mindset in the cognitive appraisals processes in competitive sport. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.829053>
- Cox, T. (1978). *Stress*. MacMillan, London.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K., Hoar, S., & McDonough, M. (2004). Emotions in sport across adulthood. In: M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 333-356). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Crum, A.J., Salovey, p., & Achor, s. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(4), 716-733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Cumming, J., Olphin, T. & Law, M. (2007). Self-reported psychological states and physiological responses to different types of motivational general imagery. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *29*, 629-644.

- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. Oxford University Press.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*, 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, *96*(1), 84–100. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.1.84>
- Doron, J., & Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: A random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *27*(9). <https://doi.org/10.1111/sms.12711>
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). Athlete Burnout. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., pp. 621-641). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch28>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In: T. Dalgleish and M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). New York: John Wiley and Sons.
- Ellis, A. (2003). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior Therapy and How They Have Been Augmented and Revised During the Last Three Decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *21*(3-4), 219-243.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (2006). *Rational Emotive Behavior Therapy: It Works for Me —It Can Work for You*. Prometheus Books.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, *15*(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Faria, J.E., & Gomes, A.R. (2018). Fatores psicológicos envolvidos em situações de stress desportivo: Estudo com jovens atletas. *Revista Sul Americana de Psicologia*, *6*(1), 28-53.
- Fontes, L., Morais, C., Simões, C., & Gomes, A. R. (2023). *Medida de Avaliação da Experiência de Stress (MAES) [Stress Control Mindset Measure (SCMM)]*.

- Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Frame, M. C., & Reichin, S. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology* (pp. 219–243). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-012>
- Franken, R. E. (1994). *Human motivation* (3rd ed.) Belmont, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Frankenhaeuser, M., Mellis, I., Rissler, A., Bjorkvall, B. A., & Patkai, P. (1968). Catecholamine excretion as related to cognitive and emotional reaction patterns. *Psychosomatic Medicine*, 30(1), 109-120.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B*, 359, 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. L. and Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport & Exercise*, 13, 669-678, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Global Status Report on Physical Activity 2022 – Organização Mundial da Saúde. (2022). *Atividade física e saúde: níveis entre adolescentes em Portugal*. Recuperado de relatório OMS global.
- Gomes, A. R. (2011). A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 19-48). Várzea Paulista: Editora Fontoura.

- Gomes, A. R. (2016). *Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)* [*Performance Perception Questionnaire (PPQ)*]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85435>
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2007). *Manual de Psicologia do Desporto: Técnicas e Estratégias de Controlo do Stress e Ansiedade no Desporto*. Universidade do Minho.
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2014). Stress e coping no desporto: Perspetiva dos treinadores de futebol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 263-282. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311127099008>
- Gomes, A. R., Resende, R., & Albuquerque, A. (Eds.). (2014). *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation (Vol. 1)*. Nova Science Publishers. ISBN 978-1-62948-980-3
- Gomes, A. R., Resende, R., & Albuquerque, A. (Eds.). (2014). *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting healthy lifestyles (Vol. 2)*. Nova Science Publishers. ISBN 978-1-62948-981-0
- Gomes, A. R., Resende, R., & Albuquerque, A. (Eds.). (2014). *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting high performance (Vol. 3)*. Nova Science Publishers. ISBN 978-1-62948-979-7
- Gomes, A.R. (2008). *Escala de Avaliação Cognitiva*. Relatório técnico não publicado. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M. & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry* 12, 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>

- Gustafsson, H., Madigan, D. & Lundkvist, E. (2018). Burnout in Athletes. In: Fuchs, R., Gerber, M. (eds) *Handbuch Stress regulation und Sport*. Springer Reference Psychologie. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_24
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>.
- Hackfort, D. (1999). The presentation and modulation of emotions. In: R. Lidor and M. Bar-Eli (Eds.), *Sport psychology: Linking theory and practice* (pp. 231-244).
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance and emotions. In: Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. In: A. R. Nicholls (ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs*. New York: Nova Science.
- Hanton, S, Fletcher, D. & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, 1129-1141.
- Hanton, S. & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Hemenover, S. H., & Dienstbier, R. A. (1996). The effects of an appraisal manipulation: Affect, intrusive cognitions, and performance for two cognitive tasks. *Motivation and Emotion*, 20, 319-340.
- Hill, A. P., Mallinson □ Howard, S. H., & Madigan, D. J. (2018). Perfectionism in sport, dance, and exercise: An extended review of the literature and reanalysis. To appear in G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology (4th Edition)*. <https://www.researchgate.net/publication/323425251>

- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2006). A review of coping in sport. In: S. Hanton and S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 47-90). New York: Nova Science Publishers.
- Hobfoll, S. (2001). The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337-421.
- Holmes, D. S., & Houston, B. K. (1974). Effectiveness of situation redefinition and affective isolation for reducing stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 29, 212-218.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of Stress and Coping during Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, 16(3), 251–271. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251>.
- IPDJ/MAP-MJM - Processo de Candidatura a Financiamento Público. (2024). *Praticantes desportivos federados: total e por todas as federações desportivas*. Lisboa: PORDATA. Disponível em: <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela/5841563>
- IPDJ/MAP-MJM - Processo de Candidatura a Financiamento Público. (2024). *Praticantes desportivos federados: total e por escalão etário*. Lisboa: PORDATA. Disponível em: <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela/5841565>
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260-279.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun and flow state in sport. In: Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, M. V. and Uphill, M. (2012). Emotion in sport: Antecedents and performance consequences. In: J. Thatcher, M. V. Jones and D. Lavallee (Eds), *Coping and emotion in sport* (2nd ed., pp. 33-61). London: Routledge.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–180. <https://doi.org/10.1080/17509840902829331>

- Katherine A. Tamminen, Peter R., Crocker, E., McEwen Gaudreau, P. & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of perfectionism: Examining change in life satisfaction and the mediating role of motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *30*, 356-382.
- Keech, J.J., Orbell, S., Hagger, M.S., O'Callaghan, F.V., & Hamilton, K. (2021). Psychometric properties of the stress control mindset measure in university students from Australia and the UK. *Brain and Behavior*, *11*(2). <https://doi.org/10.1002/brb3.1963>
- Kenttä, G. & Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, *16*, 1-16.
- King, A.M., Turner, M.J., Plateau, C.R. et al. (2023). The Socialisation of Athlete Irrational Beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy* *41*, 290–313. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>
- Kline, R. (2015). *Principles and practice of structural equation modelling (4th edition)*. The Guilford Press.
- Koriat, A., Melkman, R., Averill, J. R., & Lazarus, R. S. (1972). The self-control of emotional reactions to a stressful film. *Journal of Personality*, *40*, 601-619.
- Kristiansen, E. & Roberts, G.C. (2010), Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*: 686-695. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
- Kristjansdottir, H., Erlingsdóttir, A. & Saavedra, J. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*. *134*, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Kudlackova, K., Eccles, D. W. & Dieffenbach, K. (2013). Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, *14*, 468-475.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P., & Williams, M. (2012). *Sport psychology: Contemporary themes (2.^a ed.)*. Palgrave Macmillan. <https://simdut.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/09/sport-psychology-comtemporary-themes.pdf>
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, *46*, 352-367.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, *55*, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). The short-circuiting of threat. *Journal of Abnormal Social Psychology*, *69*, 195-205
- Lazarus, R. S., & Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *Journal of Experimental Psychology*, *43*, 100-105.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., Deese, J. & Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. *Psychological Bulletin*, *49*, 293-317.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, *55*(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion Review*, *3*, 379-386.
- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, *18*(7), 726–744. <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>
- Lipp, M. E., Pereira, M. B., & Sadir, M. A. (2005). Crenças irracionais como fontes internas de stress emocional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *1*(1), 29-34. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000100004&lng=pt&tlng=pt.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84* (3), 527-539. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.3.527>
- Lundberg, U. & Frankenhaeuser, M. (1980). Pituitary-adrenal and sympathetic-adrenal correlates of distress and effort. *Journal of Psychosomatic Research*, *24*, 125-130.
- Mansell, P. C. (2021). Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. *Psychology of Sport and Exercise*, *57*, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102020>
- Mansell, P. C., & Turner, M. J. (2022). Testing the REBT-I model in athletes: Investigating the role of self-confidence between irrational beliefs and

- psychological distress. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102284>
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações (2ª ed.)*. Report number.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilíbrios Edições
- McCarthy, P. (2011). Positive emotions in sport performance: Current status and future direction. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 50-69.
- McCarthy, P. & Jones, M. V. (2007). A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. *The Sport Psychologist*, 21, 400-416.
- McCarthy, P. J., Allen, M. S., & Jones, M. V. (2013). Emotions, cognitive interference, and concentration disruption in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 31(5), 505-515. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.738303>
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11, 126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>
- Mellalieu, S. D. (2003). Mood matters: But how much? A comment on Lane and Terry (2000). *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 99-114.
<https://doi.org/10.1080/10413200305395>
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2020). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 569–589.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Michel-Kröhler, A., & Turner, M. J. (2022). Link Between Irrational Beliefs and Important Markers of Mental Health in a German Sample of Athletes: Differences Between Gender, Sport-Type, and Performance Level. *Frontiers in psychology*, 13, 918329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918329>
- Miller, A., Calder, B., Turner, M. et al. (2023) Exploring the Association Between Irrational Beliefs, Motivation Regulation and Anxiety in Ultra-Marathon Runners: A Mixed Methods Approach. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy* 41, 392–410. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00465-z>
- Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., & Freeman, P. (2012). The effect of challenge and threat states on performance: An examination of potential mechanisms.

- Psychophysiology*, 49(10), 1417–1425. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2012.01449.x>
- Moors, A. (2013). Author reply: Appraisal is transactional, not all-inclusive, and cognitive in a broad sense. *Emotion Review*, 5, 185-186.
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E. & Kowalski, K. C. (2013). Managing injury and other setbacks in sport: Experiences of (and resources for) high performance women athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise, and Health*. 6(2), 182–204. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766810>
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (4), 460–470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001>
- Neufeld, C. B. (2017). *Terapia Cognitivo-Comportamental para Adolescentes*. Evirtual UPRA.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross-country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9(5), 285-293. <https://doi.org/10.1080/17461390902836049>
- Nicolas, M., Gaudreau, P. & Franche, V. (2011). Perception of coaching behaviors, coping, and goal attainment in a sport competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33 (3), 460-468. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.460>
- Nisbett, R. E., & Schachter, S. (1966). Cognitive manipulation of pain. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2(3), 227–236. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(66\)90081-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(66)90081-3)
- Orlick, T. & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2 (2), 105-130. <https://doi.org/10.1123/TSP.2.2.105>
- Parfitt, G., Hardy, L. & Pates, J. (1995). Somatic anxiety and physiological arousal: Their effects upon a high anaerobic, low memory demand task. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 196-213.
- Peixoto, E. M. T., & Yoshida, E. M. P. (2015). Escala de Crenças Irracionais aplicadas a atletas: Proposta de interpretação através do Modelo de Créditos Parciais.

- Motricidade*, 11(4), 93–105. Disponível em:
<https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/4034/5542/22231>
- Pensgaard, A.M. & Ursin, H. (1998), Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8: 183-189.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00190.x>
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J. J. (1997). Preventive stress management in organizations. *American Psychological Association*.
<https://doi.org/10.1037/10238-000>
- Raposo, S. A. (2018). *Identificação dos fatores de stress em atletas de alta competição: um estudo exploratório em Portugal* [Dissertação de mestrado, Iscte – Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/17891>
- Reardon, C., Hainlin, B., Aron, C., et al. (2019) Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*; 53. 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Resende, R., Morais, C., Gomes, A. R., & Simões, C. (2022). *Stress, autoconfiança e expectativas de rendimento em atletas de formação de futebol: o papel mediador da avaliação cognitiva*. Sessão de poster apresentada nas XIII Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Maia, Portugal.
<http://hdl.handle.net/10400.14/41395>
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J. F., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2011). Avaliações cognitivas, emoções e coping: Um estudo com futebolistas portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(2), 191–208.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4636236.pdf>
- Savoia, M. G., & Bernik, M. (2004). Adverse life events and coping skills in panic disorder. *Revista Do Hospital Das Clínicas*, 59(6), 337–340.
<https://doi.org/10.1590/S0041-87812004000600005>
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment Model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377-401. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.3.377>
- Schinke, R. J., Tenenbaum, G., Lidor, R., & Battochio, R. C. (2010). Adaptation in action: The transition from research to intervention. *The Sport Psychologist*, 24, 542-557.
<https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.542>

- Schneider, T. R. (2008). Evaluations of stressful transactions: What's in an appraisal? *Stress and Health, 24*, 151-158. <https://doi.org/10.1002/smi.1176>
- Seery, M. D., Weisbuch, M., & Blascovich, J. (2004). Challenge and threat: The effects of appraisal, demand, and resource evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(5), 896–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.5.896>
- Seery, M. D., Weisbuch, M., Hetenyi, M. A., & Blascovich, J. (2010). Cardiovascular measures independently predict performance in a university course: A prospective study. *Psychophysiology, 47*(3), 535–539. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2009.00945.x>
- Selye, H. (1976). *The stress of life (Rev. ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Simões, C., Gomes, A. R., Morais, C., & Fontes, L. (2023). *Inventário de Crenças Irracionais sobre o Rendimento (iCIR) [Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI)]*. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Smith, C. A. & Lazarus, R. (1990). Emotion and adaptation. In: L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). New York: Guilford.
- Speisman, J. C., Lazarus, R. S., Mordkoff, A. M., & Davidson, L. A. (1964). The experimental reduction of stress based on ego-defense theory. *Journal of Abnormal Social Psychology, 68*, 367-380. <https://doi.org/10.1037/h0048936>
- Steiner, D., & Perfeito, F. L. (2003). A relação entre stress e doenças dermatológicas. In M. E. N. Lipp, (Org.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicação clínica* (pp.111-114). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Steptoe, A., & Wardle, J. (2005). Positive affect and biological function in everyday life. *Neurobiology of aging, 26* Suppl 1, 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2005.08.016>
- Taylor, C. J., & Scogin, F. (1992). Dysphoria and coping in women: The effects of threat and challenge appraisals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 11*(1), 26-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.1992.11.1.26>
- Tenenbaum, G., Jones, C. M., Kistantas, A., Sacks, D., & Berwick, J. (2003). Failure adaptation: Conceptualisation of the stress response in sport. *International Journal of Sport Psychology, 34*, 1-26.

- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., & Ernst, J. M. (1997). Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 63-72. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.1.63>
- Turner M. J. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M. & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 131-147. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.574311>
- Turner, M. J. (2016). *Irrational beliefs among competitive high school student athletes*. St. John's University Theses and Dissertations. Disponível em: https://scholar.stjohns.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1627&context=theses_dissertations
- Turner, M. J. (2019). REBT in sport. In M. E. Bernard & W. Dryden (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 307–335). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-93118-0_14
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., Allen, M. S., Slater, M. J., Barker, J. B., Woodcock, C., Harwood, C. G., et al. (2018). The development and initial validation of the irrational performance beliefs inventory (iPBI). *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 174–180. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000314>
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., & Cross, S. L. (2012). Cardiovascular indices of challenge and threat states predict competitive performance. *International Journal of Psychophysiology*, 86(1), 48–57. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.07.010>
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B., & Bell, J. J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states.

- Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4), 387–397.
<https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387>
- Turner, Martin & Slater, Matthew & Barker, Jamie. (2014). Not the End of the World: The Effects of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on Irrational Beliefs in Elite Soccer Academy Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 26. 144-156. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.812159>
- Uphill, M. A., McCarthy, P. J. & Jones, M. V. (2009). Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In: S. D. Mellalieu and S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology* (pp. 162-194). New York: Routledge.
- Ursin, H. Baade, E., & Levine, S. (1978). *Activation, coping and psychosomatics. Psychobiology of stress: A study of coping men*. New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise. In: Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, S. E., Cumming, J. & Balanos, G. M. (2010). The use of imagery to manipulate challenge and threat appraisal states in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 339-358. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.339>
- Williams, S. E., Veldhuijzen, V. Z., Trotman, G. P., Quinton, M. L., & Ginty, A. T. (2017). Challenge and threat imagery manipulates heart rate and anxiety responses to stress. *International Journal of Psychophysiology*, 117, 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2017.04.011>
- Wolff, H. G (1950). Life situations, emotions and bodily disease. In M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions* (pp. 284-335). New York, NY: McGraw-Hill.
- Wolff, H. G (1953). Stress and disease. *American lecture series: The Bannerstone division of American lectures in physiology*, 166, pp. 148-151). Springfield, IL, US: Charles C Thomas Publisher, xix, 199 pp. <https://doi.org/10.1037/11785-004>
- Wood, A., Turner, M., Barker, J., & Higgins, S. (2017). Investigating the Effects of Irrational and Rational Self-Statements on Motor-Skill and Hazard Perception Performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(4), 384-400. <https://doi.org/10.1037/spy0000095>

Yehuda, R., & McEwen, B. S. (2004). Protective and damaging effects of the biobehavioral stress response: cognitive, systemic and clinical aspects: ISPNE XXXIV meeting summary. *Psychoneuroendocrinology*, 29(9), 1212–1222. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2004.01.006>